Pani Domu



R. K. O. Radio

1938

17

70 gr.

KALENDARZYK

bezpłatnych pokazów i kursów gotowania elektrycznością na miesiąc **wrzesień**

2 Piątek	godz. 17	Pokaz: „Potrawy z pomidorów„.
5 Poniedz.	" 11	Kurs dla Pań Domu (1-szy dzień).
6 Wtorek	" 11	Kurs dla Pań Domu (2-gi dzień).
7 Środa	" 11	Kurs dla Pań Domu (3-ci dzień).
9 Piątek	" 17	Pokaz: „Obiad w piekarniku".
13 Wtorek	" 17	Pokaz: „Suszenie owoców i jarzyn".
16 Piątek	" 17	Pokaz: „Przechowywanie płynnych owoców".
od 19 do 24 włącznie		o godz. 17-ej (we środę 21-go o 11-ej) pokazy konkursowe **z nagrodami** wartości 2000 zł informacje na miejscu.
27 Wtorek	godz. 17	Pokaz: „Faszerowane owoce i jarzyny"
28 Środa	" 17	Kurs dla Pomocnic (1-szy dzień).
29 Czwartek	" 17	Kurs dla Pomocnic (2-gi dzień).
30 Piątek	" 17	Kurs dla Pomocnic (3-ci dzień).

w SALONIE ELEKTROWNI MIEJSKIEJ

Marszałkowska 150 (Tel. 311-02)







Domagajmy się w handlu przedmiotów cechowanych przez

INSTYTUT GOSPODARSTWA DOMOWEGO

Rok XII **1-go września 1938. Nr 17**

Pani domu

dwutygodnik ilustrowany

poświęcony organizacji gospodarstwa domowego

Organ Związku Pań Domu i Instytutu Gospodarstwa Domowego

TREŚĆ ZESZYTU:

Redakcja uprzejmie zawiadamia Sz. Prenumeratorki i Czytelniczki, że począwszy od 1 września r.b. pismo ukazywać się będzie normalnie tj. 1 i 16 każdego miesiąca.

Felicja Korsakowa

BUDŻET CZASU PANI DOMU

„Czas to pieniądz" — tak głosi przysłowie. Czas pani domu, czyli te godziny, które kobieta poświęca na prace związane z prowadzeniem gospodarstwa domowego, nie jest zamieniany bezpośrednio na pieniądze.

W rubrykach rachunkowości domowej po stronie dochodu nie ma ani jednej pozycji, którą dałaby domowa praca kobiety. Nie ma jednak również i po stronie rozchodu — jeżeli pani domu pracuje umiejętnie — wielu, bardzo wielu pozycyj, które mogłyby fatalnie zaważyć na budżecie, a które bardzo trudno obliczyć dla zdania sobie sprawy ile pieniędzy zostało zaoszczędzonych, niewydanych lub niezmarnowanych z punktu widzenia celowości wydatku. Dlatego czas pani domu to też... pieniądz. Tymbardziej jest dla niej cenny i tym większą mający wartość, że przy zrozumieniu całej doniosłości zajęcia się sprawami domu i gospodarstwa, nie możemy przecież poświęcić im zbyt wielu godzin dnia. Żadna z nas bowiem nie jest wyłącznie tylko kierowniczką gospodarstwa i każda z nas — jeżeli nie pracuje zarobkowo poza domem, — to prócz obowiązków ściśle gospodarskich ma jeszcze obowiązki rodzinne jako żona i matka, obowiązki towarzyskie, osobiste i społeczne.

Tak bardzo liczne obowiązki ma kobieta, tyle różnorodnych musi mieć rubryk w rozchodzie swego czasu, że często nie znajduje pokrycia na wszystkie, a idąc po linii albo swych umiłowań, czy zainteresowań, albo też po linii obowiązków, w innych pozycjach — ma deficyt!

Jakaż na to rada, aby uniknąć deficytu? Wszak wiemy dobrze: racjonalne opracowanie budżetu i ścisłe wykonanie jego.

„Budżet" w języku angielskim oznaczał pierwotnie worek skórzany, w którym angielski kanclerz państwa przynosił do parlamentu papiery, dotyczące wydatków i dochodów państwa, — dziś wyraz ten tak się spopularyzował, że zszedł do rzędu codziennych. Bez budżetu i rachunkowości nie jest do pomyślenia prowadzenie nawet małego gospodarstwa.

Tak samo jak w dziedzinie racjonalnego podziału finansów, chcąc racjonalnie rozdzielić swój czas, trzeba przemyśleć „budżet czasu".

Kiedy po raz pierwszy użyłam tego określenia w gronie moich znajomych, zostałam formalnie zakrzyczana: „Co? budżet czasu? dość już mamy budżetów, które nam życie zatruwają: budżet państwa, budżet ministerstwa i ten nasz własny, najboleśniejszy! A tu jeszcze nowy

budżet? też budżet? czy to nie nazbyt nowocześnie? i po co to? i co pani właściwie nazywa budżetem czasu?".

Budżet czasu to poprostu dokładny i ścisły podział czasu: wyznaczenie dni i godzin na dane zajęcia, obowiązki, odpoczynek, przyjemności; przystosowanie jednych potrzeb do drugich; jednym słowem — dokładny plan na pewien okres czasu (miesiąc, tydzień, dzień), którego należy potem ściśle przestrzegać.

— Jakto? Tak jak w zegarku? zawsze jednakowo? Ależ to niewola!

— Tak, niewola, o ile niewolą jest systematyczna praca. Taka sama zresztą niewola, jaką jest wydawanie miesięcznie x złotych, a nie x + y; kupienie dwóch sukien na sezon a nie sześciu, choć podoba się nam właśnie sześć. Lepszą jest tego rodzaju niewola, niż znoszenie jarzma długów lub nieuregulowanych rachunków. Uważam, że lepiej podporządkowywać się wyznaczonym godzinom i mieć czas na wszystkie najważniejsze sprawy, niż łudzić się pozorami wolności, po czym okazuje się, że brak nam czasu na istotne potrzeby i żyje się w stałym pośpiechu i chaosie.

Naturalnie preliminarz budżetowy każdy musi zrobić sam dla siebie. Inny on będzie dla pani domu, która pracuje sama, inny dla tej, która ma pomoc stałą lub tylko na parę godzin dziennie. Zasadniczo musi być inny dla kobiety bezdzietnej, inny dla matki małych dzieci lub dzieci starszych. Na zasadzie własnego doświadczenia i potrzeb własnej rodziny trzeba sobie samej opracować podział dnia i rozplanować zajęcia na cały tydzień.

Trudno jest podać wspólne dla wszystkich schematy, można dać tylko ogólne wskazania. Wydaje mi się, że jednym z najważniejszych będzie wczesne wstawanie. Obowiązek to zresztą kardynalny dla kobiet, mających dzieci w wieku przedszkolnym, a zwłaszcza szkolnym. Jest bowiem nie do pomyślenia, aby troskliwa matka a nawet tylko matka obowiązkowa mogła spać wówczas, kiedy jej dziecko wychodzi do szkoły. Któżby sprawdził, czy wychodzi zdrowe? Któżby uśmiechem umilił ten wczesny ranek, często ciemny i szary? Kto wreszcie zachęci do czynnej postawy na dzień cały?

Zaczęłam od tej najważniejszej pozycji w budżecie czasu kobiety-matki. Słyszy się często zdanie, że obowiązki względem dzieci pochłaniają całe życie. Dobrze! Niech wypełnią *całe życie*, ale niech nie zabierają nam *całego czasu*. Właśnie w imię dobra tych dzieci musimy mieć czas i na swoje własne potrzeby intelektualne czy towarzyskie lub nawet na odpoczynek. Wyznaczmy czas specjalnie dla dzieci (a ile — to zależy od naszych możliwości i potrzeb wieku dziecka). Niech one wiedzą, że te godziny do nich należą, że zawsze wówczas mogą przyjść pewne, że nie przeszkodzą, że matka czeka na nie, niezależnie czy chcą wspólnej zabawy, czy pogawędki, czy pomocy w lekcjach. Przywykną do tej godziny dziennie obcowania z matką. Kiedy już będą duże — czy to młodzieniec pod wąsem, czy panna z trwałą ondulacją, wówczas kiedy życie własne będzie ich całkowicie pochłaniać — znajdą też w swym budżecie czasu godzinę dla matki. Nie przeżyjemy wówczas jednego z najboleśniejszych deficytów, który już nigdy wyrównać się nie da: coś się stało, coś się dokonało, a na porozumienie — brakło czasu...

Ludzie nie umieją szanować cudzego czasu, ale chyba niczyjego tak mało się nie ceni, jak czasu matki i pani domu. Czy można sobie wyobrazić, aby do gabinetu lekarza, przyjmującego chorych lub adwokata, przygotowującego obronę sprawy, mógł w każdej chwili wtargnąć ktoś z domowników z błahym interesem? Natomiast jeżeli pani domu robi rachunki, załatwia korespondencję czy kroi sukienkę dla dziecka, to zawsze można jej przerwać i pytać: „Mamusiu, nie widziałaś mojej piłki? mamusiu, naklej peruczkę lalce; mamusiu, nie mogę rozwiązać tego zadania". Albo: „Proszę pani — mydło do prania; proszę pani, idę po drzewo; proszę pani to i owo" — i sto najrozmaitszych spraw. Spraw, które trzeba załatwiać w godzinach na nie przeznaczonych, a są zwykle załatwiane w porze nieodpowiedniej, często z winy samej pani domu, która nie umiała zorganizować czasu ani swego ani domowników.

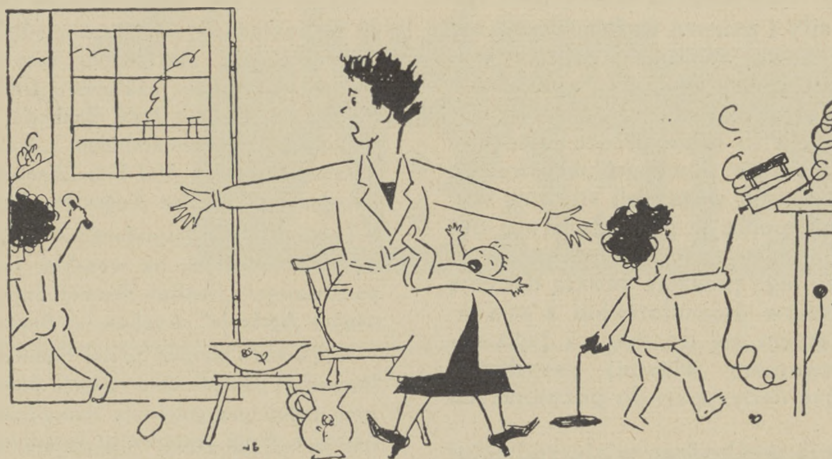
Prace związane z prowadzeniem domu trzeba rozplanowywać tak, aby uniknąć gromadzenia się różnorodnych zajęć w jednym dniu; przy normalnym ich rozłożeniu uporamy się z nimi w oznaczonym czasie i nie będziemy potrzebowały zaciągać pożyczki — tak trudnej do spłacenia kiedy wierzycielem stają się własne zdrowie, siły i godziny snu. Wiemy o tym, że bankructwo zdrowia prowadzi często do bankructwa szczęścia rodziny. Przy racjonalnym planowaniu zajęć unikamy szkodliwego przepracowania i zmęczenia.

W dnie dodatkowych prac domowych, jak pranie, nie należy załatwiać większych sprawunków, a codzienne o ile możności załatwić poprzedniego dnia; gdy robimy przetwory owocowe, należy obmyśleć jadłospis wymagający mało czasu itp.

W żadnym razie nie wyznaczajmy specjalnych zajęć na sobotę. Sobota to ten najmilszy dzień dla ludzi pracy i dla uczącej się młodzieży. W perspektywie — niedziela, nadzieja odpoczynku, dłuższego spania: a zatem i godzinę położenia się można przesunąć. Sobota to dzień najodpowiedniejszy na wizytę, teatr, przyjęcie gości. Niestety właśnie w sobotę pani domu jest najwięcej zmęczona. W sobotę piekło się coś słodkiego, w sobotę tygodniowe porządki, pomocnica domowa froterowała posadzki, trzepała dywany, czyściła platery, więc pani ślęczała w kuchni, bo właśnie w sobotę wcześniejszy obiad. Pytam: dlaczego to wszystko trzeba zrobić właśnie w sobotę? Trzeba coś upiec, aby było na niedzielę. Dobrze, ale czy nie będzie na niedzielę, jeżeli zrobimy to w piątek? Są pewne czynności,

które robi się raz na tydzień, np. trzepanie dywanów, czyszczenie itd., ale dlaczego to też robi się niemal we wszystkich domach właśnie w sobotę? Zadawałam to pytanie parę razy i zawsze otrzymywałam nieoczekiwane odpowiedzi: „No, bo to już taki zwyczaj". A tak, taki sam dobry zwyczaj jak zwyczaj wiosennych porządków raz na rok w Wielkim Tygodniu! „Bo w niedzielę najczęściej ktoś przyjdzie... są goście". Winszuję, jeżeli porządki w domu robi się dla gości! Raczej gruntowniej wypadałoby sprzątnąć po gościach.

Są właśnie te pewne utarte zwyczaje. Trzeba je gruntownie zrewidować, przystosować do naszych obecnych warunków i potrzeb. Trzeba zatem opracować sobie odpowiedni preliminarz budżetowy czasu, żeby był czas na wszystko, a więc i na to co jest najważniejsze — życie człowieka w domu.



ZOFIA WAŃKOWICZOWA

SZKOŁY GOSPODARSTWA DOMOWEGO ZA GRANICĄ

W planie kształcenia każdej młodej dziewczyny powinno być uwzględnione przysposobienie do prac w gospodarstwie domowym.

Inżynieria, medycyna, architektura, prace biurowe, nauczanie, piśmiennictwo — jakikolwiek fach wybrałaby kobieta, umiejętność prowadzenia domu zawsze ułatwia i umożliwia jej życie.

Spytajcie te kobiety, które były na froncie w czasie wojny, jaką rolę w przysposobieniu wojskowym powinna odgrywać umiejętność gotowania i zaradność wobec zdarzeń dnia codziennego. Spytajcie działaczek społecznych, o ile wydatniejszą byłaby każda forma pomocy społecznej, gdyby matki rodzin podopiecznych umiały szyć, gotować i były nauczone zaradności w sprawach gospodarskich swego domu. Spytajcie przede wszystkim pań domu i młodych matek, jak bardzo wpłynęłoby na poziom życia i szczęście ich rodzin przygotowanie fachowe do gospodarstwa domowego i zapytajcie, czy łatwo im przyszło zdobyć je później w tempie życia współczesnego, gdy gromadzą się obowiązki pracy zarobkowej i późniejszych zdarzeń życia?

Nie łatwe jest wejście dziecka w życie, a tyle właśnie zależy od startu!

Stanowczo w okresie kształcenia młodej dziewczyny warto jest przeznaczyć pewien czas na wyuczenie gospodarstwa domowego!

W Polsce myśl ta realizuje się już w różnych formach: nauka gospodarstwa domowego dla ogółu dziewcząt wprowadzona jest do szkół powszechnych [1]); istnieją szkoły gospodarstwa wiejskiego, jak Snopków, Chyliczki, Kuźnice oraz różne formy nauczania dziewcząt wiejskich; istnieje w Warszawie szkoła roczna dla pań domu, a dwuletnia dla kierowniczek gospodarstwa większych zakładów społecznych oraz cała sieć szkół przysposobienia w gospodarstwie rodzinnym I stopnia dla absolwentek szkół powszechnych i II stopnia dla absolwentek szkół średnich.

Nauczanie gospodarstwa domowego przy szkołach powszechnych podniesie poziom życia mas, co jest równoznaczne z podniesieniem dobrobytu kraju.

Sądzę, że najgorzej w danej chwili przysposobiona jest do zaradności w życiu dziewczyna ze sfer inteligencji pracującej. Kierowana natychmiast po ukończeniu szkoły średniej na wyższe studia zawodowe, nie ma przeważnie czasu

---

[1]) Na razie teoretycznie, gdyż w rzeczywistości brak jeszcze urządzeń gospodarczych, niezbędnych dla nauki gospodarstwa i dotychczas tylko nieliczne szkoły powszechne dzięki odpowiedniemu wyposażeniu mogły wprowadzić naukę gospodarstwa domowego, jako przedmiot obowiązkowy dla dziewcząt 6 i 7 klasy (przyp. red.).

na nabycie potrzebnych w życiu codziennym umiejętności. I pozostaje już z tym na całe życie.

Wiele rodzin uważa ten stan rzeczy za konieczność, której odmienić nie można: wszak nie ma czasu ani funduszów, by je „marnować" na naukę gospodarstwa domowego, wszak każdy miesiąc nauki zawodowej przyśpiesza moment samodzielnego zarobku. Zarobku? Jakiego? Po ukończeniu kilkoletnich studiów zarobi młoda dziewczyna 80, może 150 złotych miesięcznie. Spędz..ć będzie dni pochylona nad biurkiem czy maszyną do pisania. Niezaradna wobec dnia codziennego zdziera siły i zatraca radość życia, nie dojada na intencję nowej sukienki i zamiast wykonywania twórczej pracy wchodzi apatycznie w kierat pracy „na utrzymanie".

Wiem, że nie jest to takie proste zdecydować się na przeznaczenie pewnego określonego czasu przed rozpoczęciem wyższych studiów wyłącznie na przysposobienie w gospodarstwie domowym!

Może by wobec tego powziąć śmiałą decyzję i połączyć rok studiów gospodarskich z poznaniem świata, zbliżeniem się do życia i jego zagadnień, wypróbowaniem własnej zaradności i na ten czas odłożyć decyzję co do późniejszych studiów?

Z tego założenia wychodząc wielu rodziców kieruje swe córki po maturze do szkół gospodarskich za granicę, łącząc te studia z nauką języków.

Podajemy zatem nieco wiadomości o ważniejszych szkołach tego rodzaju w Europie.

Szkoły gospodarskie różnego typu posiadają wszystkie kraje europejskie: Anglia, Niemcy, Francja, Belgia, Szwajcaria itd.

Niezmiernie rozbudowane jest przysposobienie gospodarstwa domowego we współczesnych Niemczech.

Na bardzo wysokim poziomie stoją szkoły szwajcarskie, z językiem wykładowym niemieckim, np. „Die Kantonale Landwirtschafts — und Haushaltungsschule" pod Berlinem albo „Frauenarbeitsschule" w Bazylei.

W angielskich szkołach gospodarstwa domowego trzeba zamawiać miejsca zawczasu, i tak „Gloucestershire Training College of Domestic Science" ma wolne miejsca dopiero od stycznia 1939 zaś „Domestic Science Training College" w miłym i ładnym miasteczku Bath informuje, że wolne miejsca będą dopiero za dwa lata. Tańsze od dwu wymienionych szkoły gospodarskie w Bristol i Trowbridge posiadają dyplomowane kursy gospodarstwa i gotowania („Certificate courses in Household and High-Class Cookery") i krótsze kursy dla pań domu. Istnieją też roczne kursy gospodarstwa domowego dla starszych dziewcząt przy gimnazjach np. w Exeter (Devon), gdzie równocześnie można uczęszczać na kursy języka angielskiego przy miejscowym uniwersytecie.

Belgia posiada szereg kursów gospodarstwa domowego w zakładach wychowawczych prowadzonych przez zakonnice, jak: „Institut du Sauveur, Capelle St Ulric", utrzymywany przez zakonnice francuskie; „Maison S-te Marthe" w Helmet koło Brukseli; kurs przysposobienia rodzinnego i gospodarskiego „Maison S-te Monique" w samej Brukseli; „Val S-te Elisabeth" prowadzone przez zakonnice reguły św. Augustyna koło Liège.

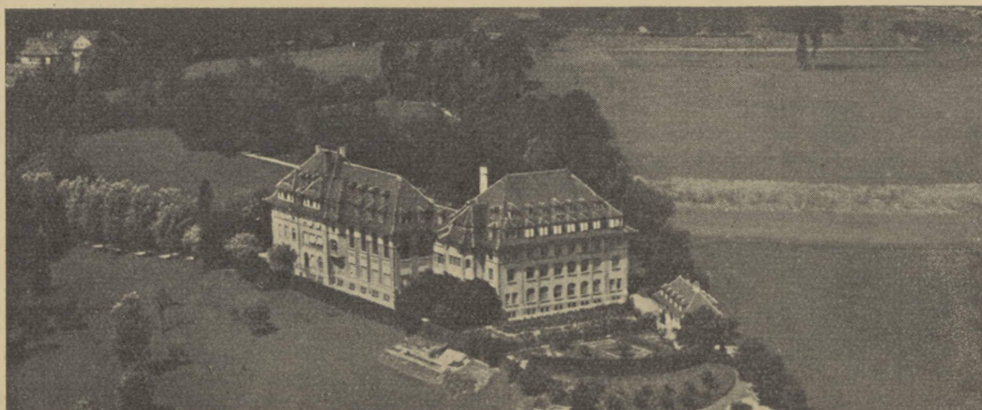
Trzyletni kurs gospodarstwa wiejskiego ukończyć można w doskonałym, na wysokim poziomie postawionym, państwowym „Institut Normal Superieur d'Economie Ménagère Agricole", Laeken — Bruxelles.

W Paryżu „Institut Social Familial et Ménager" (12 rue Monsieur) posiada dwa rodzaje dwuletnich kursów, z których jeden przygotowuje nauczycielki (éducatrices familiales), a drugi pracownice społeczne (assistantes de Service Social); uczestniczki kursu otrzymują dyplom państwowy; tenże Instytut ma roczny kurs dla pań domu. Inny typ szkół we Francji, w których połączone jest wykształcenie ogólne po ukończeniu szkoły średniej z kursem gospodarstwa domowego, to np. wspaniałe (i kosztowne) „Maison des Quatres Secrétaires du Roy" w Fontainebleau lub zakład w Neuilly pod Paryżem prowadzony przez angielskie zakonnice „Holy Child" gdzie szeroko uwzględniona jest nauka języków, przedmioty ogólnokształcące, sztuka, sport i zwiedzania.

Osobny typ szkół stanowią szkoły hotelarskie, przygotowujące kierowników hoteli i pensjonatów; przedmioty gospodarskie łączą się tu z przeszkoleniem handlowym i nauką języków. (Istnieją również w Nicei bezpłatne kursy hotelarskie „Cours professionnels hoteliers gratuits").

W Szwajcarii, spotykamy również szereg żeńskich szkół gospodarskich z językiem wykładowym francuskim, jak „Ecole Professionnelle et Ménagère de Genève" (rue

Szkoła gospodarstwa domowego S-te Agnès we Fryburgu (Szwajcaria).



Rousseau), z kursem dwuletnim, obejmującym prowadzenie gospodarstwa miejskiego. Kursy różnych działów gospodarstwa domowego prowadzone są przez „Academie Professionnelle" w Genewie.

We Fryburgu (rue Morat) mieści się „Ecole Normale Ménagère" dla kierowniczek szkół gospodarstwa domowego oraz 6-cio miesięczny kurs dla pań domu.

Istnieje w Szwajcarii szereg zakładów typu zakładów belgijskich, jak „Pensionat S-te Agnès" we Fryburgu z dobrym programem gospodarskim, „Sacré-Coeur" w Estavayer-le Lac, „Pensionat-Ecole Ménagère" w Lozannie.

Doskonały kurs gospodarstwa domowego, połączony z nauką języka francuskiego i angielskiego prowadzą zakonnice angielskie i francuskie „Holy Child" we Fryburgu willa „Beata"; zakład ten daje duże możliwości ogólnego wykształcenia (uniwersytet we Fryburgu) oraz uprawiania sportów; jest jednak bardzo kosztowny.

Rozpiętość kosztów wykształcenia w szkołach zagranicznych jest ogromna. Dla przykładu podaję ceny zakładów we Fryburgu: według informacyj poselstwa szwajcarskiego w Warszawie, w „S-te Agnès" opłata miesięczna wynosi 100 do 120 franków szw. miesięcznie a w Sacré-Coeur 800 fr. szw. rocznie, w „Holy Child" 2.400 fr. szw. oraz dodatkowe opłaty za sport, języki, osobny pokój itd. Opłata w angielskiej „Domestic Science Training" w Bath wynosi 42 funty plus różne dodatki. Belgijska „S-te Marthe" kosztuje 9.000 franków francuskich rocznie, a wyżej wymienione zakłady luksusowe pod Paryżem 3.000 do 3.500 fr. franc. miesięcznie plus liczne dodatkowe opłaty niemal nieuniknione.

Biorąc pod uwagę sytuację walutową Francja i Belgia są tańsze, a rozmaitość cen podkreśla różnorodność wymagań i poziomu.

Informacyj, dotyczących szkół gospodarskich na całym świecie udziela „Office International d'Einseignement Ménagèr" we Fryburgu, o szkołach belgijskich — „Commision Internationale des Congrès d'Education Familiale" i „Centre National Belge d'Etudes d'Economie" w Brukseli, zaś o szkołach francuskich — „Institut Social, Familial et Ménager" w Paryżu [1]).

Różnorodność typów szkół, podanych przykładowo w tym artykule, wskazuje na różne podejście do materiału, który przywieźć mogą absolwentki tych szkół przyszłym — daj Boże najliczniejszym — szkołom gospodarstwa domowego w Polsce.

Jednym z najważniejszych bowiem zagadnień wychowawczych w Polsce jest przysposobienie młodzieży do życia rodzinnego, a jednym z najważniejszych zadań szkolnictwa polskiego jest zakładanie nowoczesnych szkół tego typu.

Na wystawie w Liège w stulecie niepodległości Belgii widziałam w dziale pracy społecznej plakat przedstawiający młodą kobietę z koszykiem w ręku, od którego idące wstążki opasują kulę ziemską. Stowarzyszenie kobiece o nazwie: „La Société de la femme prévoyante" w tej wyrazistej formie przedstawiało kobiety-panie domu jako siłę ekonomiczną kraju.

W dwudziestolecie niepodległości należy Polsce życzyć jak najliczniejszych szeregów „de femmes prévoyantes", przeszkolonych fachowo w zakresie zagadnień gospodarstwa i pracujących umiejętnie dla przyszłości kraju i społeczeństwa.

[1]) Uwaga: informacje i prospekty do powyższego artykułu zostały mi uprzejmie udzielone przez p. Ewę Matuszewską, p. Marię Strasburger, p. de Vuyst w Brukseli oraz przez Redakcję „Pani Domu".

TEN KONGRES I NAS OBCHODZI

Każdą z nas - pań domu obchodzi stanowisko kobiety w Polsce, kobiety jako jednostki mającej swój udział w dorobku kultury społeczeństwa, jako świadomej swych obowiązków obywatelki, wreszcie jako dobrego i twórczego pracownika w różnych zawodach.

Obchodzi to nas, gdyż od społecznego stanowiska kobiety i od realnych możliwości jej twórczego udziału w całokształcie życia społeczeństwa zależy praca i stanowisko nasze jako pań domu, i to zarówno indywidualnie na terenie poszczególnych domów, jak i zbiorowo na terenie wspólnej pracy w naszej organizacji — Związku Pań Domu.

Ze względu na tę zależność podajemy krótkie sprawozdanie z Kongresu, w którym wśród innych organizacyj współpracujących z Kongresem figurowały — poza Związkiem Pań Domu oraz Instytutem Gospodarstwa Domowego — Stowarzyszenie Zjednoczonych Ziemianek oraz Rada Naczelna Gospodarczego Wykształcenia Kobiet, a sposród autorek referatów kongresowych dobrze znane naszym czytelniczkom ze swych artykułów w „Pani Domu" są nazwiska dr Marty Czarnota - Bojarskiej, Janiny Huberowej, Marii Karczewskiej, dr Jadwigi Pągowskiej, dr Jadwigi Titz-Kosko oraz autorki poniżej zamieszczonego sprawozdania.

Jak zamieszczone sprawozdanie wskazuje, organizatorki Kongresu zdawały sobie sprawę z tego, że program nie wyczerpał wszystkich zagadnień, dotyczących działalności kobiet. Między innymi niemal nietkniętą pozostała dziedzina zajęć w gospodarstwie domowym, jak również tak ważna wychowawcza praca matek, które muszą wpajać młodemu pokoleniu zasady wiary, stanowiącej pion moralny społeczeństwa, budzić poczucie odpowiedzialności, a wreszcie uczyć sztuki współżycia z ludźmi.

Stwierdziwszy wraz z p. Siemieńską, jedną z organizatorek Kongresu, że nie podobna było na jednym Kongresie wyczerpać wszystkich problemów życia, razem z nią liczymy, że następne zjazdy omówią zagadnienia pominięte.

Zanim to się stanie, możemy skonstatować, że Kongres był dużym wysiłkiem w kierunku wzajemnego zaznajomienia się jeśli nie wszystkich — to jednak kilkudziesięciu organizacyj kobiecych — z prowadzoną przez nie działalnością, i że osiągnął cel zamierzony. Przedstawił dorobek pracy kobiet w ciągu ostatniego dziesięciolecia w wielu dziedzinach i w dużym stopniu wytyczył kierunek, w jakim powinien iść wysiłek organizacyj kobiecych.

Redakcja

I Kongres Społeczno-Obywatelskiej Pracy Kobiet był trzecią z rzędu wielką manifestacją świata kobiecego w Polsce. Z datami 1907 i 1917 będzie w naszej pamięci łączył się rok 1938, rok zjazdu 1200 przedstawicielek 40 organizacyj kobiecych, zgromadzonych w celu dokonania przeglądu dorobku pracy duchowej i organizacyjnej kobiet w różnych dziedzinach życia Polski Niepodległej.

Prace I Kongresu Społeczno-Obywatelskiej Pracy Kobiet trwały 6 dni, od 25 do 30 czerwca.

Posiedzenia plenarne pierwszego dnia miały niezwykle uroczysty charakter. W części inauguracyjnej — przy obecności Marszałka Śmigłego - Rydza, przedstawicieli władz państwowych i samorządowych — Pani Marszałkowa Piłsudska otworzyła obrady przemówieniem, w którym wezwała kobiety polskie „do pracy nad spokojem i opanowaniem społeczeństwa i do czuwania nad tym, by zapewniona była równowaga w chwilach ciężkich dla Polski".

Po powitalnych przemówieniach ministra M. Kościałkowskiego, prezydenta St. Starzyńskiego i rektora Antoniewicza posłanka W. Pełczyńska w referacie pt. „*Kobiety polskie w ostatniej walce o wolność*" scharakteryzowała różnorodną i ofiarną służbę Polek zarówno w pracy pomocniczej dla wojska jak i na froncie, a więc sanitariuszek, żołnierzy czynnych w Ochotniczej Legii Kobiet, kurierek I Brygady, szeregowych w żeńskich oddziałach P.O.W., w powstaniu Śląskim itd. Lista kobiet poległych i zmarłych w służbie dla Ojczyzny zawiera 167 nazwisk. Tym bohaterkom w pierwszym rzędzie Polki zawdzięczają uzyskanie pełni praw obywatelskich w Polsce Niepodległej.

Z kolei dr. H. Pohoska omówiła zagadnienie „*Działalność polityczna i służba społeczna kobiet polskich*".

Polityczna działalność Polek koncentrowała się głównie w pracy parlamentarnej, gdzie pomimo niskiej liczebności posłanek i senatorek jakościowy wkład ich pracy zaznacza się pozytywnie i dodatnio. Polki brały zawsze żywy udział w kampaniach wyborczych, w dyskusjach, polemikach i propagandzie publicystycznej. Nie zniechęcając się faktem, że nie osiągnęły dotąd faktycznego równouprawnienia, nie ustawały one w pracy politycznej, a nie mogąc się swobodnie wypowiedzieć w organizacjach mieszanych, w ostatnim dziesięcioleciu zaczęły tworzyć organizacje kobiece. Dziś te zblokowane organizacje są silniej skonsolidowane ideowo niż reszta społeczeństwa.

Pracę polityczną Polki zawsze wiązały ściśle z pracą społeczną. Obejmowała ona wiele dziedzin życia, lecz w pierwszym rzędzie skupiała się na opiece nad matką i dzieckiem. O rozmiarach tej pracy świadczą chociażby takie przykłady, że fundusze własne, wypracowane lub złożone organizacyj biorących udział w Kongresie, wynoszą około 3 milionów złotych rocznie lub że 50% całej akcji kolonijnej, a 35% ogólnej liczby stacyj opieki nad matką i dzieckiem jest prowadzona przez organizacje kobiece.

Przeszłość wykazuje, że Polki zdały egzamin obywatelski, wobec czego mają one prawo stawiać żądania pełnego uczestnictwa i odpowiedzialności w stwarzaniu rzeczywistości polskiej, w organizowaniu życia i ustanawianiu praw.

Po złożeniu hołdu w Belwederze uczestniczki Kongresu wysłuchały referatu prof. C. Jędrzejewiczowej — „*Działalność naukowa kobiet w Polsce Odrodzonej*".

Referentka nawiązała do tradycji walk kobiet o prawo do nauki i scharakteryzowała warunki pracy naukowej kobiet przed odzyskaniem niepodległości. Po przedstawieniu danych statystycznych, dotyczących ilości dyplomów wydanych w Polsce kobietom na wyższych uczelniach w latach od 1918—1934, prof. Jędrzejewiczowa

stwierdziła, że w chwili obecnej w Polsce 5 kobiet zajmuje stanowiska profesorów zwyczajnych, jedna — nadzwyczajnego, 4 kobiety mają stanowisko profesorów tytularnych, docentek jest 35; 23 kobiety prowadzą zlecone wykłady.

Następnie referentka omówiła prace kobiet w instytucjach i zakładach naukowych oraz scharakteryzowała te dziedziny naukowe, w których najliczniej pracują kobiety, a więc kulturoznawstwo, pedagogikę, dydaktykę, językoznawstwo, botanikę, biologię, chemię. Zakończenie zestawiło przeszkody i trudności, jakie dotychczas napotykają Polki w swych pracach naukowych.

Dynamiczne przemówienie p. N. Samotyhowej zamknęło obrady plenarne pierwszego dnia. P. Samotyhowa w swoim referacie na temat *„Twórczość artystyczna kobiet polskich"* główny nacisk położyła na uzasadnienie, dlaczego na Kongresie w tak szerokiej mierze uwzględniono problemy sztuki. Zdaniem referentki, sztuka stanowi najgłębszy nurt życia. Kierującymi prawami w sztuce są: ład, rytm i kompozycja, co w języku życia oznacza: porządek, prawidłowość, ułożenie części w spoisty kształt. A ponieważ cała ludzka praca sprowadza się do trudnej czynności organizowania chaosu, wydobywania formy z bezkształtu przeto sztuka może i winna stać się mistrzynią życia. Dziełami swymi poddaje ona ton, wnikając w życie zwiększa sumę pierwiastków duchowego ładu, rytmu i karności wewnętrznej. Organizowanie psychiczne jest naturalną sprawą sztuki. Stąd artysta jest doradcą, sprzymierzeńcem, a nieraz i decydującym kierownikiem budującego się życia.

Uzyskanie niepodległości wytworzyło atmosferę, sprzyjającą rozkwitowi artystycznych możliwości kobiet polskich. Dziś posiadamy w literaturze szereg nazwisk, obdarzonych nagrodami państwowymi i miast polskich, w muzyce 14 kompozytorek uprawia wszelkie rodzaje muzyczne — od symfonii do pieśni ,w dziedzinie sztuk plastycznych działa 850 plastyczek, a cyfra ta nie jest jeszcze kompletna. Ilustrację do porywających entuzjazmem słów p. Samotyhowej stanowiły — referaty komisji artystyczno-literackiej, wystawa książki pisarek, szereg koncertów złożonych wyłącznie z kompozycyj kobiecych i wystawa plastyczna rozsiana po salach zebrań.

Przez następne 4 dni odbywały się właściwe prace Kongresu, skupione w jedenastu komisjach. W ciągu tych pracowitych dni uczestniczki wysłuchały 100 referatów. I zamiast naturalnej reakcji na przesyt słowa mówionego organizatorki Kongresu musiały wciąż odpowiadać na krytyczne pytania — czemu pominięto to lub inne zagadnienie? Tak jakby można było wyczerpać do dna wszystkie problemy, jakie nasuwa nam współczesne życie! W ciągu długich 3-letnich przygotowań każda komisja wybrała tematy, zdaniem jej najważniejsze, podstawowe. Do opracowania zaś wszystkich pominiętych zagadnień przystąpią zjazdy, które niewątpliwie będą odbywały się częściej aniżeli dotychczasowe.

Ogromu poruszonych tematów nie podobna scharakteryzować w pobieżnych słowach.

Obrady komisyjne zostały zakończone przyjęciem 66 zować w pobieżnych słowach.

Jeden ranek poświęcono na zwiedzanie takich placówek, jak fabryki, szkoły, instytucje społeczne, wystawy, muzea itd., m. in. zwiedzono Wzorownię Oddziału Warszawskiego Zw. Pań Domu.

Ostatni dzień obrad Kongresu wypełniło jedno posiedzenie plenarne, na którym p. Pohoska przedstawiła rezultaty posiedzenia Komisji Wnioskowej, dalej krótkie raporty o przebiegu obrad poszczególnych komisyj składały przewodniczące tych komisyj. Każde sprawozdanie było zakończone głosowaniem wniosków przeznaczonych na plenum.

I wreszcie Pani Marszałkowa Piłsudska dała zwięzłą syntezę całokształtu prac Kongresowych. „Kobiety muszą mieć wiarę we własne siły, mówiła Pani Marszałkowa, muszą zwiększyć swe wysiłki organizacyjne, a to w celu wyrobienia w jak najszerszych masach kobiecych wysokiego poczucia obywatelskiego. Zrzeszenie sił kobiecych w chwili obecnej jest konieczne, bowiem dotychczas równouprawnienie kobiet nie zawsze jest przestrzegane w praktyce..." Gorącą owacją podziękowały Pani Marszałkowej zebrane uczestniczki za jej trud i kierownictwo.

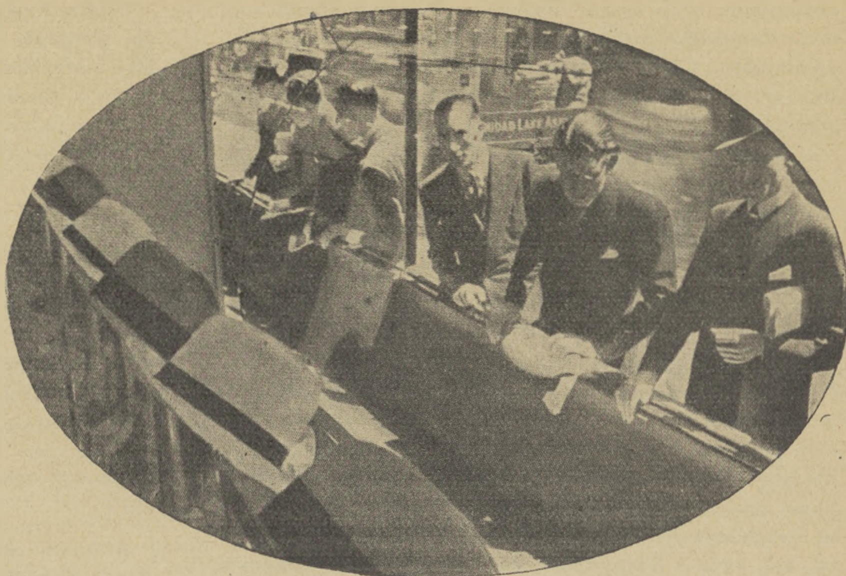
A kiedy obrady I Kongresu Społeczno-Obywatelskiej Pracy Kobiet zostały zamknięte, odczułyśmy wszystkie, że były prowadzone w duchu miłości człowieka. Jest to najwyższe dobro, które pragniemy dać Polsce...

Halina Siemieńska.

Na przejażdżkę lub spacer żakiet z miękkiej wełny będzie stanowić komplet ze sportową suknią i ochroni przed pierwszymi powiewami jesiennych chłodów.



Okno wystawowe



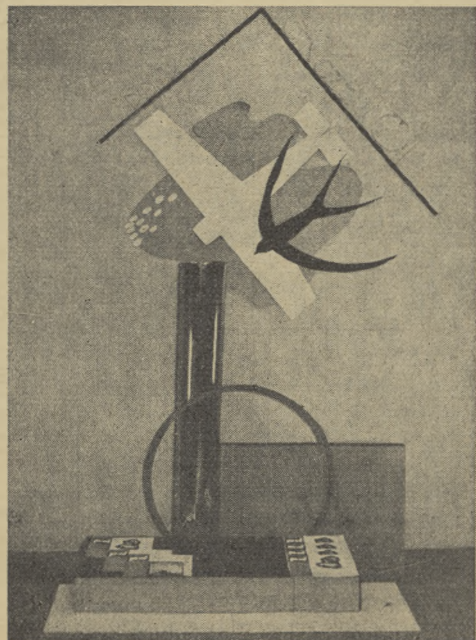
Okna wystawowe sklepów służą interesom kupiectwa. Ale czy tylko kupiectwa? Czy nie są one potrzebne nabywcom, dla których stanowią źródło informacji? Czyż nie są potrzebne nowoczesnemu miastu? Trudno by nam było wyobrazić sobie dziś jakiekolwiek miasto, pozbawione wystaw sklepowych, a w każdym razie pobyt w takim mieście uważalibyśmy za bardzo mało atrakcyjny.

W Europie zachodniej kunszt dekorowania okien sklepowych stoi bardzo wysoko. I u nas w dzielnicach zachodnich kraju jest pod tym względem lepiej niż w stolicy. Lepiej — o tyle, że właściciele sklepów na Śląsku, w Wielkopolsce, w Zagłębiu Dąbrowskim doskonale rozumieją rolę okna wystawowego i że poświęcają mu dużo starań. Niezawsze jednak staranność idzie w parze z poczuciem artystycznym, a że przyzwyczajenie do czerpania pomysłów z małowartościowych książek i pism (zwłaszcza niemieckich) bywa jeszcze dość silne, widujemy więc często na kresach zachodnich okna sklepowe — wręcz koszmarne. Zajączki są ulubionym motywem wielkanocnym (mimo że jako żywo zajączki jajek nigdy nie niosły), niebywałe rymy starają się o względy klienteli („jeśli kupisz te woale, będziesz miała radość ale"), w dni świąt państwowych we wszystkich oknach leżą smutne i stereotypowe laurowe wieńce — jednym słowem: banał, nadający miastom cechę jednostajnej nudy.

Z każdym rokiem jest pod tym względem lepiej, gdyż wchodzą w życie coraz nowe zastępy absolwentów szkół przemysłu artystycznego, a także szkół handlowych, w których jednym z przedmiotów nauki jest „technika reklamy". Istnieje jednak konieczność doraźnego szkolenia pracowników, zatrudnionych w przedsiębiorstwach handlowych, którzy nie mają dostatecznej wiedzy zawodowej. W tej dziedzinie (jak w wielu innych) przoduje u nas Śląsk.

Śląski Instytut Rzemieślniczo - Przemysłowy prowadzi od lat dwóch kursy urządzania wystaw sklepowych dla

W owalu: okno wystawowe — przyciąga wzrok i zachęca do kupna.
U dołu: dwie efektowne i pomysłowe reklamy.





pracowników handlowych, a także kursy dydaktyczne techniki reklamy dla nauczycieli gimnazjów i szkół kupieckich. Kursy dla nauczycieli odbywają się w okresie wakacji letnich, a udział w nich biorą członkowie rad pedagogicznych rozmaitych szkół z terenu całej Polski. Na sześciotygodniowych kursach dla pracowników szkolą się właściciele sklepów i ekspedienci przeważnie z miast Śląska i Zagłębia Dąbrowskiego, a także z dalszych stron, z Poznania, Warszawy itp.

Kierownik kursów, p. Józef Mroszczak, wkłada w swą pracę dużo znajomości przedmiotu, a także wiele entuzjazmu. Szczyci się tym, że pomysły dekoracyjne jego własne i jego uczni są omawiane na łamach poważnych czasopism fachowych, zagranicznych i znane w całym świecie („najmniej w Polsce" — mówi z pewną goryczą), że z Rzymu nadszedł list, w którym włoskie Izby Handlowe proszą o nadesłanie programu kursu, że przodująca u nas (i nietylko u nas), popularna fabryka czekolady tworzy specjalny kurs dla kierowniczek swych sklepów, że słuchacze kursu zapalają się do swej pracy i że starają się doskonalić w niej coraz bardziej.

Niezmiernie ciekawe jest przyjrzenie się pracy dekoratorów, którzy zupełnie prostymi środkami, za pomocą stosowania liter, kolorowych skrawków papieru, pomysłowego oświetlenia, ustawiania eksponatów na różnych poziomach, obmyślania tzw. „atrap" czyli wabików, zwracających uwagę przechodniów, osiągają doskonałe efekty.

Ileż to pracy — i jak drobiazgowej — tkwi nieraz w urządzeniu okna, po którym ślizga się w przejściu nasz nieuważny wzrok...

H. M.

Z książek nadesłanych

Dr. Aleksander Kulczycki: „Pedagogika Wolnego Czasu" wyd: księgarni Schweitzera. Lwów 1937. Str. 34 + 8. Cena zł. 1.50.

Bardzo ciekawa książeczka. Omawia nowoczesny problem „wczasów" z punktu widzenia potrzeb młodzieży szkolnej, ale przynosi także wiele materiału ogólnego, ciekawego dla wszystkich.

Autor występuje przeciw traktowaniu pracy jako celu samego w sobie i amerykańskiemu „kultowi pracy" przeciwstawia kult czasu wolnego, w którym „duch ludzki rośnie". Oczywiście dzieje się tak jedynie wówczas, gdy czas wolny jest odpowiednio wykorzystany.

W dalszym ciągu znajdujemy w książeczce wyniki ankiety, przeprowadzonej w środowisku młodzieży berlińskiej. Z ankiety wynika, że młodzież pracownicza (terminatorzy, subiekci, sprzedawczynie, uczniowie i uczenice różnych szkół) uważa czas wolny za „coś, co życie ma najwspanialszego" i wyraźnie skarży się na brak lub szczupłe rozmiary tego czasu. Na 4929 biorących udział w ankiecie 1164 stwierdza wyraźnie, że środowiskiem, w którym najmilej czas upływa, jest środowisko domowe i rodzinne. W domu młodzież chętnie spędza czas na rozmowie, przede wszystkim z rodzicami (przy czym matka u dziewcząt jest wymieniana 4½ razy częściej niż ojciec). Są jednak rodzice, z którymi rozmowa jest „niemożliwa" stwierdza 76 odpowiedzi.

Opierając się na wynikach ankiety, autor uważa, że na ogół nastawienie młodzieży idzie w kierunku wychowawczo dodatnim, o ile szkoła oraz dom otaczają umiejętną opieką „wolny czas" młodzieży. Na ogół młodzież jest skłonna wykorzystywać „wolny czas" w ramach środowiska rodzinnego, o ile tylko środowisko to ma jakie takie po temu warunki. Z drugiej strony warunki spółczesnego życia wciągają młodzież w środowisko społeczne, poza orbitę życia rodzinnego. „Rodzina musi znaleźć zrozumienie dla różnorodnych form młodzieńczego dążenia do wspólnoty, powinna być poza tym portem dla młodocianego wieku w burzach życia, — ale musi pamiętać, że port nie jest stojącą wodą od wszystkiego odciętą. Port ma dostęp do otwartego morza, dokąd przychodzą okręty naładowane dobrami dalekich krajów, a skąd wyprawiają się na nowo w dal".

H. M.

A. W. — Nektar .Wyrób płynnego owocu sposobem domowym. Poznań, 1938. S. A. „Ostoja". Str. 112. Cena gr 90.

Autor opisuje wyrób tzw. nektarów przy pomocy parowania oraz tłoczenia w zastosowaniu do warunków gospodarstwa domowego, przedstawia możliwości zastosowania podania i spożycia nektarów oraz wskazuje na wyrób ich jako na źródło dochodu.

Mieczysław Fularski „Aktualne Problemy Turystyki Zagranicznej". Wyd. Studium Turyzmu Uniw. Jagiel. w Krakowie tom VI, Warszawa 1938. Str. 127, cena zł. 3.

Książka dyr. Fularskiego ujęta została głównie pod kątem gospodarczym, gdyż turystyka przestała już być zagadnieniem wyłącznie rozrywki, a stała się ważną dziedziną życia gospodarczego. W interesującej tej pracy laik znajdzie wytłumaczenie szeregu aktualnych posunięć na polu turystyki międzynarodowej.



Jacqueline Wells C. P. Corp. C—Col

Higiena i kosmetyka jesienią

Dodatni wpływ słońca, powietrza i wody na organizm ma już takie zrozumienie wśród szerokich mas społeczeństwa, że wszyscy w miarę możności korzystają latem z tych dobrodziejstw natury. Kąpiele powietrzne i słoneczne stały się niezwykle popularne, a opaloną na bronz skórę uważa się za dowód przyjemnie spędzonego lata.

Opalenizna spowodowana jest nagromadzeniem się w powierzchownych warstwach skóry barwika, który ma na celu samoobronę organizmu przed nadmiernym działaniem promieni świetlnych i cieplnych, gdyż każdy czynnik, najbardziej nawet pożyteczny dla organizmu, zastosowany w nadmiarze staje się szkodliwym. Podobnie przedstawia się sprawa i z nadmiernym działaniem słońca oraz wiatru. Nadużywanie tych bodźców (niestety nader częste) spowodować może ogólne osłabienie i bolesne oparzenia, które dokuczają zwykle w początkach wywczasów. Jeżeli się nawet uniknęło tej przykrości, to pamiętać należy, że nadmierne opalenie szkodzi skórze, gdyż staje się ona przesuszona, skłonna do zmarszczek, zgrubiała. Występują rozszerzone naczyńka krwionośne i nieraz zatraca się na długo a czasem na zawsze delikatną karnację.

Skoro jednak skóra przepaliła się — należy ją po powrocie z letniska — intensywnie odżywiać i natłuszczać. Wskazane są wtedy masaże na tłustych kremach, gdyż takie zabiegi ułatwiają wchłanianie środków odżywczych, oraz wygładzają nierówności i zgrubienia. Mycie wodą i mydłem, jako wysuszające skórę nadal, powinno być umiarkowane i raczej zastąpione zmywającymi kremami lub mleczkiem. Rozszerzone naczyńka krwionośne wymagają specjalnego leczenia.

Jeżeli chcemy natomiast utrzymać bronzowy koloryt skóry, z którym jest „do twarzy", to można naświetlać się po powrocie do miasta lampami, wytwarzającymi promienie pozafiołkowe.

Prawdziwym zeszpeceniem cery są piegi i plamy, które u osób do tego skłonnych występują pod wpływem słońca bardzo wyraźnie. Nieraz udaje się je „wybielić" lub usunąć za pomocą specjalnych maści zawierających środki utleniające lub złuszczające naskórek. Środki te jednak powinny być stosowane tylko za poradą lekarza, gdyż mogą wywołać silne zapalenie skóry zamiast pożądanego rezultatu kosmetycznego. Nie ma pewnych i niezawodnych maści na piegi. Wynik leczniczy zależy od głębokości barwika w skórze oraz od osobniczej wrażliwości skóry. Jeżeli barwik ten umieszczony jest głęboko — żadne środki nie pomogą. Podobnie przedstawia się sprawa, jeżeli skóra jest nadmiernie wrażliwa i burzliwie reaguje na stosowane leki.

Długotrwałe działanie promieni słonecznych na włosy wywołuje w nich często zanik barwika, nadmierne przesuszenie, co w rezultacie daje włos matowy, wyblakły i często siwy. Stan taki jednak bywa przejściowy i włosy mogą same odzyskać swój połysk i barwę. Lepiej zatem przeczekać czas jakiś, niż odrazu uciekać się do farbowania, które nigdy nie jest korzystne dla włosów.

Chodzenie w lecie boso lub w sandałkach bez pończoch powoduje znaczne zgrubienie podeszew i pięt, a nieraz powstawanie zrogowaceń - modzeli. W tym wypadku korzystny rezultat osiąga się przez codzienne stosowanie kąpieli z rozmiękczającą solą, oraz smarowanie na

noc 10-cio procentową maścią salicylową. Oczywiście należy też pamiętać o wygodnym obuwiu, gdyż twarde i zbyt obcisłe sprzyja tworzeniu się modzeli i odcisków.

W ciągu lata przyzwyczailiśmy się do spania przy otwartych oknach, do pluskania się w zimnej wodzie, do lekkiego, przewiewnego ubrania. Starajmy się te dobre przyzwyczajenia zachować i nadal. Jest to jedyna sposobność zahartowania się i wykorzenienia złych nałogów zimowych. Panie, które dawniej w zimie nosiły ciepłą bieliznę, nie powinny obecnie do niej powracać. Jest to niehigieniczne przyzwyczajenie, sprzyjające jedynie zaziębieniu. Wyjątek stanowią ciepłe reformy, wskazane w czasie większych chłodów i w okresie choroby. Codzienne oblewanie ciała zimną wodą uodparnia organizm, gdyż ćwiczy skórę w regulacji ciepła, przez co staje się ona mniej wrażliwa na zimno — stosujmy więc codziennie zimne prysznice, oblewanie wodą czy też wycieranie mokrym ręcznikiem, zależnie od wskazań lekarza. Wreszcie oddychanie świeżym powietrzem w nocy, dzięki otwartym oknom, jest tak korzystne dla płuc, a przez to dla całego organizmu, że należy starać się i w mieście pozostawiać na noc choćby uchylone okno w sypialni aż do późnej jesieni. Spanie przy otwartych oknach w zimie jest zdrowe, ale jedynie dla osób zahartowanych, gdyż zbytnie ochłodzenie temperatury pokoju może spowodować zaziębienie przy wstawaniu. Zapobiec temu oczywiście można przez ogrzanie pokoju przed wstaniem, ale nieraz technicznie jest to trudne do wykonania, szczególnie dla osób, które zrywają się wcześnie do pracy.

Życie w wielkim mieście jest niehigieniczne — zużywa nadmiernie organizm fizycznie i nerwowo. Zakosztowawszy przyjemności i korzyści obcowania z przyrodą, starajmy się w miarę możności nie zrywać tego kontaktu jesienią i zimą. Każdą wolną niedzielę spędzajmy choćby tylko w okolicach podmiejskich. Codzienne spacery, gimnastyka i sporty niech choć częściowo zastąpią ruchliwość i energię, jaką przejawialiśmy w czasie wakacji. Utrzyma nas to dłużej „w formie" i przeciwdziałać będzie zgnuśnieniu fizycznemu i moralnemu. Pożywienie niech jak najdłużej obfituje w owoce, jarzyny i mleko. Wreszcie tryb życia, do którego przyzwyczailiśmy się w lecie, gdy zamiast wysiadywać po nocach w dymie przy kartach, kładliśmy się wcześnie spać, by wstać wcześnie — niech będzie utrzymany i nadal. Pamiętajmy bowiem, że zdrowie, a zatem uroda i młodość zależą przede wszystkim od racjonalnej higieny życia fizycznego i psychicznego.

dr med. M. Czarnota-Bojarska.

Z czasopism

Dr Aleksander Szczygieł, asystent Oddziału Biochemii Państwowej Szkoły Higieny — Gospodarcze i zdrowotne znaczenie tłuszczów. Archiwum Higieny, tom VI, rok 1938.

Artykuł omawia jełczenie tłuszczów pod wpływem różnorodnych czynników i sposoby zapobiegania jełczeniu. Rozpatruje ponadto szereg doświadczeń przeprowadzonych przez autora dla zbadania wpływu zjełczałych tłuszczów na organizm zwierzęcy.

Do prób nad wpływem zjełczałych tłuszczów na organizm zwierzęcy zachęcił autora fakt, iż ludność wiejska nie umie dobrze przechować tłuszczów przyrządzanych na dłuższy okres czasu, a ze względów oszczędności, często spożywa tłuszcze, zwłaszcza słoninę w dość znacznym stopniu zepsucia.

Doświadczenia zarówno autora jak i wielu badaczy zagranicznych zdają się wskazywać, że „spożywanie lekko zjełczałych tłuszczów przez długi okres czasu może odgrywać pewną rolę w powstawaniu niektórych cierpień u ludzi".

Aby nie dopuścić do jełczenia, „tłuszcze powinno się przechowywać w naczyniach nieprzezroczystych lub zielonych i szczelnie zamkniętych, w miejscach chłodnych, suchych, przewiewnych i wolnych od nieprzyjemnych zapachów. Ważną jest rzeczą również, żeby tłuszcze w czasie wystawiania ich na sprzedaż były odpowiednio opakowane".

W ostatecznym wniosku artykuł podkreśla, że „zapobieganie jełczeniu tłuszczów ma dwojakie znaczenie:

a) gospodarcze, gdyż wskutek jełczenia traci się dużo cennego pożywienia,
b) zdrowotne, gdyż zjełczałe tłuszcze są mniej wartościowe (zawierają mniej witamin rozpuszczalnych w tłuszczach, szczególnie A i E) i spożywanie ich może stać się przyczyną uszkodzenia ważnych dla życia narządów".

Autor wymienia obszerne piśmiennictwo zajmujące się tą sprawą.

Wspomniany zeszyt „Archiwum Higieny" z omówionym artykułem, nie nadającym się wprawdzie dla każdej pani domu, powinien znaleźć sie w rękach każdej osoby mającej do czynienia z zagadnieniem tłuszczów z punktu widzenia dietetycznego lub handlowego. Jako cenny materiał informacyjny powinien by też wejść do bibliotek oddziałów Związku Pań Domu i osób kierujących zbiorowym żywieniem.

Dr Aleksander Szczygieł. — W sprawie żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży. Zdrowie Publiczne. Nr 5, rok 1938.

W celu ułatwienia młodzieży korzystanie ze szkół zawodowych autor uważa za konieczne tworzenie przy nich tanich internatów, które zlikwidowały by stancje często pozostawiające wiele do życzenia.

Wobec koniecznego zwiększania się punktów zbiorowego żywienia młodzieży kontrola tego żywienia staje się sprawą zasadniczą, bo dotychczas w tej właśnie dziedzinie jest najwięcej niedociągnięć.

Między innymi wskazówkami autor omawia pokrótce normy żywienia na koloniach, podaje wykaz produktów zastępczych, zaleca uwzględnienie przy zakupach spożywczych pewnej ilości produktów na odpadki lub na niezupełne wykorzystanie przez organizm ludzki pewnego procentu produktu i wspomina o sposobie kontroli żywienia w każdym zakładzie, gdzie ma miejsce zbiorowe żywienie dzieci i młodzieży.

Krótki ten artykuł daje szereg cennych uwag dla organizatorów i opiekunów zakładów, w których żywią się dzieci i młodzież oraz dla osób zajmujących się zawodowo żywieniem zbiorowym.

Pogadanki Polskiego Radia

Piątek 2 września, godz. 18. Bolesław Skarżyński — Sztuczne hormony i witaminy.

Piątek 2 września, godz. 22 (Warszawa II). Helena Boguszewska — Na przedmieściu.

Sobota 3 września, godz. 16.45. Jan Straszewski — Wywczasy letnie dawniej a dziś.

Sobota 3 września, godz. 17. (Warszawa II). Marynowane przysmaki.

Wtorek 6 września, godz. 18 (Warszawa II). Axel Stjerna — Dzieło pszczoły samotnicy.

Czwartek 8 września, godz. 16.45. Irena Gombrowicz — U niewidomych.

Czwartek 8 września, godz. 18. Marian Wojciechowski— Medycyna pod mikroskopem.

Piątek 9 września, godz. 22 (Warszawa II). Helena Boguszewska — W halach.

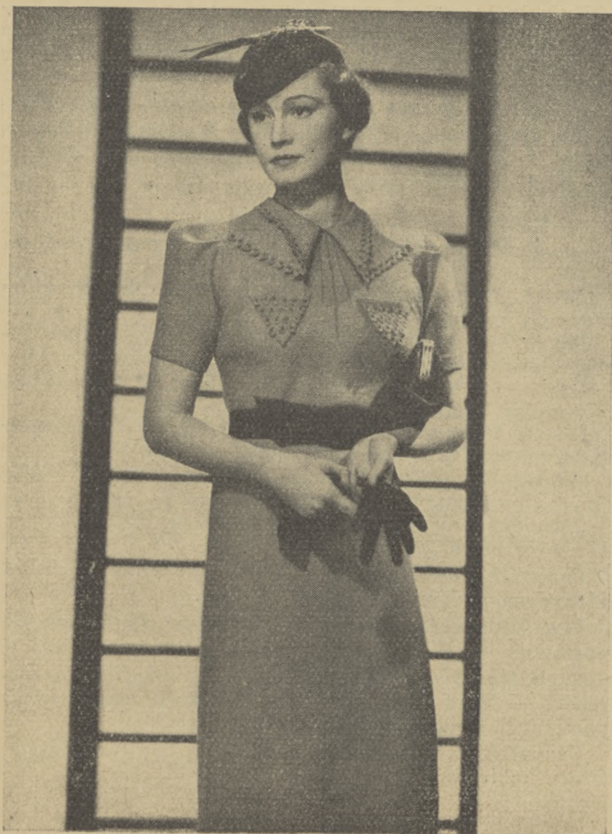
Czwartek 15 września, godz. 16.15. Prof. Florian Znaniecki — Skąd i jak czerpiemy wiedzę o rzeczywistości społecznej (audycja dla młodzieży licealnej).

Czwartek 15 września, godz. 16.45. Halina Siemieńska— Praca kobiet w samorządzie.



U góry: komplet spacerowy, spokojny w linii i barwie. Bluzkę w formie kamizelki ożywia kolorowy szalik.

U dołu: suknia z wełny jasnobeige. Oryginalny kołnierz wykończają ząbki haftowane ciemniejszą nitką i krzyżyki (na każdym ząbku jeden krzyżyk). Ta sama ozdoba na kieszonkach.





Wydawnictwa Instytutu Gospodarstwa Domowego

1. **Mleko i jego użytkowanie w gospodarstwie domowym** — inż. Maria Kapuścińska. Cena zł 1,40. Do nabycia w Księgarni Wł. Michalaka (dawn. Książnica Atlas) — Warszawa, Nowy-Świat 59.

2. **Ogrzewnictwo Domowe** — inż. Karol Henneberg. Część I. Cena zł 1.— Część II. Cena zł 2.— Do nabycia w Instytucie Gosp. Domowego, Warszawa, Nowy-Świat 9 oraz w Księgarni Wł. Michalaka (dawn. Książnica Atlas) Warszawa, Nowy-Świat 59.

3. **Racjonalne podstawy prania domowego** — inż. Wacław Kączkowski. Cena zł 0.80. Do nabycia w Instytucie Gospodarstwa Domowego, Warszawa, Nowy Świat 9 oraz w Księgarni Wł. Michalaka (dawn. Książnica Atlas) — Warszawa, Nowy-Świat 59.

4. **Odplamianie** — inż Wacław Kączkowski. Cena zł 2.— Rozdziały: Ogólne rozpoznawanie włókien ze względu na sposób odplamiania. Tkaniny barwne. Plamy. Technika wywabiania plam. Odczynniki. Przepisy odplamiania (ze skorowidzem plam). Podfarbowywanie. Do nabycia w Księgarni Wł. Michalaka (dawn. Książnica-Atlas) Warszawa — Nowy-Świat 59 oraz w Instytucie Gospodarstwa Domowego, Warszawa — Nowy-Świat 9.

5. **Żywienie zbiorowe.** Część I. — Żywienie młodzieży: na koloniach — Zofia Czerny. Cena zł 2.— Rozdziały: wskazówki dotyczące racjonalnego przyrządzania potraw. Zakup produktów. Zastępowanie jednych produktów drugimi. Przyrządzanie potraw: 1) Przyrządzanie jarzyn i owoców 2) Przyrządzanie potraw mącznych 3) Przyrządzanie nabiału, 4) Przyrządzanie mięsa. Uwagi ogólne Kilka informacyj praktycznych. Normy żywienia dzieci i młodzieży. Jadłospis tygodniowy dla półkolonii przeznaczony dla dzieci od lat 6 — 13. Jadłospis tygodniowy dla kolonii przeznaczony dla dzieci od 6 do 13 lat. Jadłospis tygodniowy dla kolonii przeznaczony dla dzieci zagrożonych gruźlicą od 6 do 13 lat. Jadłospis tygodniowy przeznaczony dla harcerek do lat 13 i dla harcerzy do lat 11, z dodatkiem porcji uzupełniającej dla harcerzy od lat 11 do 15. Jadłospis obozowy przeznaczony dla harcerzy powyżej lat 13. Przepisy. Do nabycia w Instytucie Gosp. Domowego — Warszawa, Nowy-Świat 9 oraz w Księgarni M. Arcta — Warszawa, Nowy-Świat 35.

6. **Tablice pomocnicze do nauki gospodarstwa domowego** — Maria Karczewska. Cena kompletu 4 tablic — zł 2.— Co dobra gospodyni wiedzieć powinna: 1) o odżywianiu człowieka, 2) o doborze potraw dla rodziny, 3) o wpływie gotowania, pieczenia, smażenia na pokarmy, 4) o wyzyskaniu ciepła przy przyrządzaniu potraw.
Do nabycia w Instytucie Gosp. Domowego — Warszawa, Nowy-Świat 9, oraz w Księgarni Wł. Michalaka (dawn. Książnica Atlas) — Warszawa, Nowy-Świat 59.

7. **Wartość i użytkowanie mięsa w gospodarstwie domowym.** Seria I. Mięso wołowe. 7 tablic poglądowych, opracowanych przez Komisję Pomocy Naukowych Inst. Gosp. Domowego pod kierunkiem Marii Strasburger. Cena kompletu zł 10.— Tablice zawierają: 1) Schemat podziału całego wołu. 2) Podział tylnej części wołu (strona zewnętrzna). 3) Podział tylnej części wołu (strona wewnętrzna). 4) Podział przedniej części wołu. 5) Jadalne organy wewnętrzne wołu. 6) Sposoby przyrządzania mięsa. 7) Wartość kaloryczna, białkowa i mineralna poszczególnych gatunków mięsa. Do nabycia w Instytucie Gosp. Domowego, Warszawa, Nowy-Świat 9.

8. **Spis bielizny do prania.** Cena zł 0,30. Do nabycia w Instytucie Gosp. Domowego Warszawa, Nowy-Świat 9.

Koniec działu Instytutu Gosp. Domowego

Ażeby ułatwić nam przeprowadzenie zmian adresów i księgowanie sum wpłaconych za pośrednictwem przekazów PKO i rozrachunkowych, uprzejmie prosimy:

1) czytelnie wpisywać imię, nazwisko i dokładny adres oraz wyszczególnić na odwrocie przekazu za jaki okres została wpłacona prenumerata;

2) przy zmianie adresu podawać nie tylko nowy ale i poprzedni adres, gdyż kartotekę prenumeratorek prowadzimy nie według nazwisk lecz miejsc zamieszkania (szlaków pocztowych);

3) o przerwie prenumeraty zawiadomić administrację zawczasu lub zwrócić otrzymany egzemplarz pisma z adnotacją „przerywam prenumeratę" oraz uregulować należność.

ADMINISTRACJA

Na własnej grzędzie

Agrest i porzeczki.

Agrest i porzeczki mają pokrewne wymagania tak co do gleby, wystawy, jak i pielęgnacji.

W małych ogródkach ozdobnych, gdzie brak miejsca każe łączyć „piękne z pożytecznym", można prowadzić — zamiast niezbyt dekoracyjnych i zajmujących dużo miejsca krzewów — agrest i porzeczki pienne (tak zwane sztamowe), sadząc je na rabatach na przemian z bylinami lub różami. Jest to jednak hodowla czysto amatorska i daleko mniej wydajna. Najracjonalniej zatem będzie założyć niewielkie kwatery wydajnych krzewów zamiast ozdobnych sztamów.

Gleba. Mało wymagające co do gleby krzewy agrestu i porzeczek nie znoszą tylko nadmiernej wilgoci (grunty podmokłe lub zalewane wodą w okresie wiosennych roztopów) i wybitnie jałowych i suchych piasków. W gruntach podmokłych—giną, na piaskach—dają drobne i ubogie zbiory. Idealną ziemią dla agrestu i porzeczek jest ziemia próchnicowa w miarę wilgotna; udają się jednak również w żyznych gruntach piaszczystych.

Wystawa i stanowisko. Wystawa zachodnia albo północna sprzyja wykształcaniu dorodnych jagód. Stanowisko zaś winno być osłonięte i lekko ocienione. Dopływ słońca jest konieczny, jednak spiekota na całkowicie odsłoniętych terenach powoduje wykształcanie jagód drobnych i nie sprzyja wegetacji krzewów. Krzewy agrestu i porzeczek potrzebują dla prawidłowego rozwoju nie tylko wilgoci pochodzącej z gleby, ale i z powietrza, dlatego też najidealniejszym stanowiskiem dla nich są miejsca lekko ocienione na przykład pod młodymi drzewami owocowymi.

Pielęgnacja. Ziemia czysta, głęboko przekopana, obficie zasilona obornikiem — oto teren odpowiednio przygotowany do obsadzenia. Krzewy sadzi się jesienią we wstępnym okresie zamierania po zrzuceniu liści. Sadzi się je w dołki w odległości 2 m jeden od drugiego, uważając aby nie zaginać korzeni. W tym celu jedna osoba trzyma krzew trochę ponad dnem wykopanego dołka, a druga po rozłożeniu korzeni osypuje je ziemią; osoba trzymająca krzew powinna nim w czasie osypywania poruszyć kilkakrotnie, unosząc lekko ku górze i opuszczając znów ku dołowi; w ten sposób ziemia przedostanie się pomiędzy korzenie, co ułatwi proces ukorzenienia na nowym podłożu, a tym samym roślina prędzej zacznie normalną wegetację. Po posadzeniu krzewu, jak również i w czasie sadzenia, trzeba ziemię dokoła niego mocno udeptywać. Porzeczki czarne należy sadzić co 3 metry.

Pierwszym zabiegiem wiosennym będzie oczyszczenie ziemi dokoła krzewów, spulchnienie jej i osypanie na kilka centymetrów wysoko, co wpływa doskonale tak na siłę wzrostu rośliny, jak również i na wydajność owocowania.

W ciągu lata utrzymuje się plantację w nienagannej czystości, niszcząc bezustannie chwasty i spulchniając od czasu do czasu ziemię dokoła krzewów i pomiędzy pędami. Używamy do tego zazwyczaj małych łopatek osadzonych na długich kijach, które ułatwiają dostanie się pomiędzy liczne pędy. W latach suchych, ubogich w opady atmosferyczne dobrze jest podlewać krzewy agrestu wodą z niewielkim dodatkiem gnojówki bydlęcej. Porzeczki wymagają stosunkowo mniej wilgoci niż agrest, można ich zatem nie podlewać.

Na jesieni po ostatnim oczyszczeniu i spulchnieniu ziemi zasila się krzewy kompostem albo nawozami pomocni-



Pasek, guziki, niebanalny fason kieszeni rozstrzyga często o elegancji sukni.

czymi, a co dwa lata nawozi się całą plantację nawozem stajennym. W jednym i drugim wypadku przekopujemy ziemię z nawozem, używając do tego wideł, aby nie naruszyć korzeni.

Agrest skłonny do tak zwanej „choroby amerykańskiej" czyli mączniaka wymaga poza powyższymi zabiegami jeszcze wapnowania ziemi raz na trzy lata. Miał wapienny rozsypuje się równocześnie z kompostem lub nawozami sztucznymi. Mączniak niszczy niejednokrotnie całe plantacje agrestu, o ile akcja ratownicza nie jest w porę zastosowana. W razie pojawienia się grzybka na poszczególnych gałązkach agrestu należy zaatakowane pędy wyciąć i spalić, a krzewy skropić specjalnym preparatem, który znajduje się w handlu pod różnymi nazwami, zależnie od wytwórni jaka go produkuje. Preparat wyżej wspomniany można nabyć w pierwszorzędnych zakładach ogrodniczych wraz ze wskazówkami jak go stosować.

Formowanie krzewów. Długotrwałość i wydajność plantacji jest zależna w dużej mierze od umiejętnego formowania krzewów.

Natychmiast po posadzeniu skracamy pędy do połowy długości, powtarzając ten zabieg co roku na nowych rozgałęzieniach, a ponieważ owocowanie wymaga dostępu światła i słońca do wszystkich pędów — przerzedza się odpowiednio młode pędy wyrastające obficie, pozostawiając tylko silne a usuwając słabe i zbytnio zagęszczające krzew. Przycina się też nadmiernie długie, zwisające gałęzie a stare, które po upływie paru lat obnażają się od dołu, owocując jedynie górnymi częściami — usuwa się z chwilą, gdy obnażenie dosięgać zacznie górnej połowy. Formowanie krzewów najlepiej jest wykonać bardzo późną jesienią albo nawet w zimie.

Prawidłowo pielęgnowana plantacja agrestu i porzeczek może przetrwać na jednym miejscu do 10 lat. Wydajność krzewów w warunkach sprzyjających dochodzi do 5 kg owocu z jednego krzewu porzeczek, a 3 do 4 kg owocu z krzewu agrestu.

W niewielkim ogrodzie, obliczonym jedynie na własne potrzeby, 12 krzewów porzeczek i 12 krzewów agrestu utrzymanych w kulturze, powinny dać zbiór nie tylko całkowicie pokrywający zapotrzebowanie stołu i śpiżarni, ale i pozwalający na zbycie takiej ilości owocu, która pokryje koszt cukru do przetworów.

Odmiany. Chcąc wybrać odpowiednie gatunki krzewów, musimy pamiętać o tym, aby zabezpieczyć sobie odpowiednią ilość owocu do zjedzenia na surowo oraz na przetwory, uwzględniając przy tym odmiany późniejsze i wcześniejsze w celu przedłużenia okresu zbioru.

Następujący dobór gatunków wydaje się odpowiedni dla plantacji na własny użytek przy ogólnej liczbie — 24 krzewów.

PORZECZKI: *wersalska biała* — 2 krzewy, daje owoc wyborny i słodki a dojrzewa w lipcu; *holenderska biała* — 2 krzewy, dobra na przetwory, nieco kwaśniejsza od poprzedniej, dojrzewa w lipcu; *holenderska czerwona* — 3 krzewy, nadaje się na przetwory i do jedzenia na surowo, jagody ma wielkie, smak łagodny, dojrzewa w lipcu; *wersalska czerwona* — 3 krzewy, jest świetna na przetwory, jagody ma olbrzymie koloru czerwono-wiśniowego, dojrzewa w sierpniu; *neapolitańska czarna* — 2 krzewy, dobra na przetwory — bardzo płodna, dojrzewa w lipcu.

AGREST ZIELONY: *amerykański górski* — 2 krzewy, daje owoc drobny ale jest bardzo plenny; *Green Willow* — 2 krzewy, ma owoc duży kształtu gruszkowatego, wyborny na przetwory; *najwcześniejszy z Neuwied* — 2 krzewy, jest bardzo smaczny o cienkiej skórce, nadaje się do jedzenia na surowo; *Whitelsmith* — 2 krzewy, jest również wyśmienity na surowo.

AGREST CZERWONY: *May Duke* — 2 krzewy, ma owoc duży, czerwony o gładkiej skórce, wyborny na surowo; *Rearing Lien* — 2 krzewy, należy do późnych, owoc ma wielki, doskonały zarówno na surowo jak i na przetwory.

W. Dobrzańska.

Argentyńskie przysmaki

Argentyna to kraj wielkich i rozległych stepów, gdzie syn tej ziemi „el gaucho" z oddaną mu żoną „paisanitą" mieszka w prostej chacie z mułu przykrytej słomą, tzw. „rancho". Dokoła rancho rośnie kukurydza, trochę jarzyn, a na wielkim otaczającym ich stepie „pampas" pasie się słynne argentyńskie bydło.

„Paisanita" musi wyżywić swego „gaucho" i dzieciarnię tylko wytworami tej ziemi, na której od wieków mieszkają. Ale „paisanita" jest pomysłowa. Poprzez lata argen tyńskiej przeszłości stworzyła tradycję kilku potraw, które okazały się tak smaczne, że do dziś są podawane zarówno na najwykwintniejszym stole argentyńskiej arystokracji jak i na skromnym, rzemieślniczym czy robotniczym. Potrawy te są rdzennie „gauchowskie", mają całą prostotę wielkich stepów i pożywność urodzajnej gleby.

Większość cudzoziemców w Argentynie szybko przyzwyczaja się do tych potraw, które najlepiej odpowiadają tutejszemu klimatowi. Ale można je przyrządzić i w Europie, a jaka to przyjemność dla pani domu rozmiłowanej w swej pracy przyrządzić swym gościom taką „egzotyczną" niespodziankę! Zdumienie będzie ogromne, a koszt i włożona praca minimalne; bo dla dobrej gospodyni „gauchowskie" przepisy są łatwe do wykonania.

Wybrałam cztery najbardziej typowe podawane zarówno w wielkich miastach argentyńskich, jak i na odludnej, dalekiej wsi.

Carbonada (karbonada)

1 kg cielęciny, rosół, 2 cebule, 1 pomidor, 1/4 kg ryżu, dynia, kukurydza, ziemniaki, 4—5 małych nie bardzo dojrzałych brzoskwiń, kilka plasterków sera szwajcarskiego, sól, pieprz, majeranek, smalec.

Usmażyć na dobrym smalcu dwie siekane cebule; gdy zaczną się rumienić, dodać jeden obrany pomidor. Po zarumienieniu się pomidora dodać cielęcinę pokrajaną na małe kawałki. Smażyć parę minut, dodać soli, pieprzu i dużą wazową łyżkę rosołu oraz kilka plasterków młodej kukurydzy. Przykryć garnek i gotować na wolnym ogniu 40 minut, po czym dodać kilka kawałków dyni, ziemniaki oraz więcej rosołu, ryż, brzoskwinie, plasterki sera, cebulę oraz majeranek i gotować na wolnym ogniu aż ziemniaki i ryż będą miękkie.

Carbonada jest typową argentyńską potrawą duszoną.

Ulubione potrawy argentyńskie: po lewej stronie „empanadas", po prawej „humitas".



Humitas (umitas)

Kukurydza, cebula, pomidory, dynia, zielony pieprz (świeży), tarty ser, papryka, liście kukurydzy, smalec lub masło.

Utrzeć na tarce kukurydzę (może nawet nie być bardzo młoda); cebulę, pomidory, zielony pieprz pokrajać, włożyć na rozgrzany tłuszcz, przesmażyć, następnie dodać utartą kukurydzę, pokrajaną dynię, utarty ser, szczyptę papryki, trochę cukru i gotować razem 10 minut, po czym ostudzić. Ostudzoną masę podzielić na porcje, każdą porcję owinąć w liście kukurydzy, owiązać rafią, włożyć na wodę wrzącą osoloną, zagotować pod przykryciem. Podawać do stołu w liściach kukurydzy, jak na ilustracji.

Humitas świetnie nadają się do odświeżania monotonnych postnych menu, a szczególnie do rozpowszechnienia pożywnej, lecz mało stosowanej w Polsce kukurydzy.

Empanadas — argentyńskie pasztety

750 g mąki pszennej, 100 g dobrego tłuszczu, dwa jaja, woda letnia osolona.

Z powyższej proporcji ugnieść ciasto.

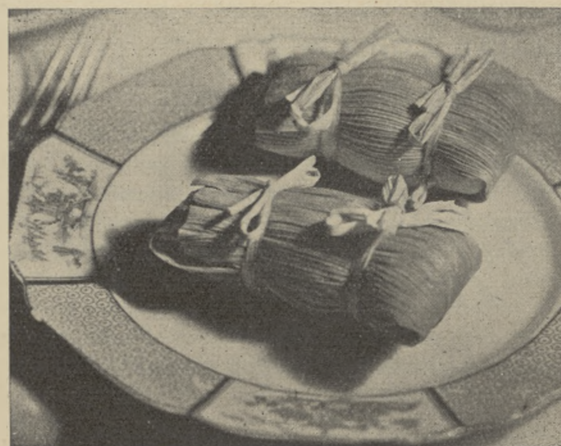
Nadzienie: ½ kg kruchej wołowiny, siekana cebula, oliwki, twarde jajka i masa: 200 g smalcu, 2 cebule, 50 g rodzynek, ½ filiżanki gorącej wody, ½ łyżki stołowej papryki, ½ łyżeczki mielonego, zielonego pieprzu, sól, kminek.

Rozgrzać na patelni 200 g smalcu, do którego dodać drobno posiekane cebule; po zrumienieniu cebuli wlać gorącą wodę, wsypać mieloną słodką paprykę, zielony pieprz (capsicum), szczyptę kminku i soli, wreszcie rodzynki. Po zagotowaniu odstawić wszystko i ostudzić.

Mięsa przez maszynkę nie przepuszczać bo straciłoby cały sok, lecz pokrajać drobno i sparzyć wrzącą wodą, ażeby mięso zanadto nie stwardniało. Jest to tajemnica, która uczyni „empanada" soczystą jak tego wymaga „gauchowska" tradycja.

Z ciasta porobić kuleczki, każdą oddzielnie dobrze wyrobić i rozciągnąć w okrągły plasterek wielkości talerzyka. Na każdym plasterku położyć 1 łyżkę stołową mięsa, 1 łyżkę stołową przygotowanej masy, 3 oliwki ½ łyżeczki herbacianej drobniutko posiekanej młodej cebuli i posiekane twarde jajko. Zwilżyć brzegi ciasta, złożyć i zawinąć jak pierożek. Posmarować rozbitym jajkiem i włożyć do gorącego pieca. Posypać smaczne „gauchowskie" paszteciki mączką cukrową i podawać bardzo gorące.

Empanadas to smakołyki „gauczowskiej" kuchni i... sprzymierzeńcy zakochanych „paisanitas". Spożywane są w Argentynie jako potrawy obiadowe, ale często w lecie na plażach podawane są bezpośrednio po kąpieli, stanowiąc wówczas rodzaj gorącej przekąski przed obiadem. Sądzę,



że w Polsce „empanadas" nadawałyby się bardzo w zimie jako przekąski do wódki albo o 12 w nocy po brydżu lub po polowaniu obok klasycznego bigosu. Bo nie wiem czy młode Polki chciałyby używać ich dla tych celów, dla jakich to czynią paisanitas argentyńskie. One bowiem dodają często do nadzienia empanady kartkę papieru ze zleceniem dla ukochanego lub z odprawą dla niefortunnego starającego się o ich względy... Sposób pewny i przede wszystkim dyskretny, wymagający tylko wielkiej ostrożności w „doręczaniu". Coby to było, gdyby „paisanitas" pomyliła się w adresie!...

Puchero (puczero)

(przepis na większą ilość osób)

2 kg mięsa wołowego, ziemniaki, kilka sztuk kukurydzy, cebula, pory, rzepa, marchewka, 1 włoska kapusta, dynia, filiżanka ryżu, majeranek.

Do 4 litrów wrzącej, osolonej wody włożyć 2 kg wołowego mięsa i kilka sztuk kukurydzy. Po zszumowaniu dodać 2 całe cebule, pory, rzepę, marchewkę, 1 małą kapustę, obraną dynię. Postawić na wolnym ogniu i gotować godzinę. Potem dodać filiżankę ryżu i ziemniaki, po pół godzinie można do stołu podać rosół oddzielnie, a mięso razem z jarzynami, które przed podaniem trzeba pokrajać w średniej wielkości kawałki, posypując wszystko siekanym świeżym majerankiem.

Potrawa par excellence argentyńska, najzdrowsza i najbardziej pożyteczna, bo zawiera właściwie trzy dania w jednym: rosół, mięso i jarzyny. W każdym razie jest to jeszcze jedna odmiana pełnowartościowego pokarmu.

Dulce de Leche (Dulse de lecze)

3 litry mleka, 1 litr wody, 4 szklanki cukru, 1 strączek wanilii.

Wodę i mleko razem zagotować i scedzić przez sitko z płótna dla zebrania wszelkiego tłuszczu. To jest sekret w przyrządzaniu dobrego „Dulce de Leche". Dodać potem cukru i wanilii. Wszystko zagotować na wolnym ogniu stale mieszając w jedną stronę aż nabierze gęstości i ciemnobeżowego koloru. Ostudzić i włożyć do szklanego słoja.

Argentyńska pani domu lubi po jedzeniu podać coś słodkiego, a składniki argentyńskiej leguminy są nadzwyczaj pożywne i stanowią pierwszorzędny pokarm dla dzieci, które nigdy nie dadzą się dwa razy prosić kiedy chodzi o „Dulce de Leche"!

Można je spożyć jako konfitury, leguminę, lub jako nadzienie do naleśników. W Europie „Dulce de Leche" jest nieznane, a jednak każdy cudzoziemiec, który raz je skosztował długo je pamięta i zawsze martwi się, że „żona naturalnie przepisu zapomniała!..."

Oto więc ten przepis, który tylu mężów uszczęśliwi, i który wprawna ręka pani domu z łatwością wykona.

Marion Stempowska.

RZECZY CIEKAWE

Światło wpływa szkodliwie na mleko.

Według nowszych badań świeże mleko krowie zawiera około 20 mg. kwasu askorbinowego na litr. Jak wiadomo ostatnie odkrycia wykazały tożsamość witaminy C i kwasu askorbinowego, który łatwo ulega utlenieniu. Okazuje się, że tę oksydację przyśpiesza w bardzo znacznym stopniu światło. Świeże mleko przechowywane w ciemności posiada zawartość kwasu askorbinowego prawie niezmienioną, natomiast już po godzinie działania światła 50% tego kwasu ulega przemianie. Chrońmy więc mleko przed szkodliwym działaniem światła.

(Wszechświat Nr. 6, 1937 r., str. 190).

Wpływ stanu układu nerwowego i psychiki na odporność przeciw chorobom.

W zeszycie majowym Przyrody i Techniki z r. b. znajduje się streszczenie odczytu dr. Kielanowskiego, wygłoszonego pod powyższym tytułem w Lwowskim Tow. Lekarskim. Od dawna już odpowiednie badania wykazywały, że istnieje wpływ psychiki na fizyko-chemiczne procesy życiowe i chorobowe. Stan psychiczny chorego wywiera zdaniem klinicystów bardzo ważny wpływ na przebieg choroby. Ostatnie badania doświadczalne wykazały, że przy pomocy samego bodźca psychicznego można wzmóc odporność przeciwzakaźną zwierzęcia. Ścisłe obserwacje z dziedziny patologii człowieka wykazały, że przewlekłe smutki i zmartwienia, przepracowanie umysłowe i nerwowość trybu życia wywołują pewne zmiany, stwarzające dogodne podłoże dla rozwoju nowotworów złośliwych, a w szczególności raka.

Wykazano wyraźnie rolę systemu nerwowego i psychiki w odporności i stwierdzono, że tej roli bynajmniej lekceważyć nie można. Psychoterapia i leczenie farmakologiczne winno iść w parze.

Odkrycie nowych witamin w soku cytrynowym.

W toku badań Szent-Györgyi'ego nad szkorbutem, który jest jak wiadomo chorobą typu awitaminoz (brak witamin), odkryto nowe witaminy tzw. P i K w soku cytrynowym. Według nielicznych jeszcze badań witamina K, tzw. czynnik koagulacji, ma wpływać na szybkość krzepnienia krwi, a witamina P ma zmniejszać przepuszczalność włoskowatych naczyni krwionośnych, a więc utrudniać wylewy krwi, na skutek uszczelnienia śródbłonka.

(Presse Médicale Nr. 85. 1937).

M. M.

JESIENNE PRZETWORY OWOCOWE

W tym okresie robimy przetwory z różnych odmian jabłek, gruszek, dereniu, rajskich jabłek, pigw, śliwek, borówek, dyni i żurawin. Bogaty ten materiał posłuży nam do robienia kompotów, dżemów, konfitur, galaret, marmolady i powideł.

Szczegółowe wskazówki dotyczące wyrobu *kompotów* znajdują się w moich poprzednich artykułach (nr 11 i 12/38 „Pani Domu") i według nich możemy w okresie jesiennym przyrządzać na zimę kompoty z gruszek i śliwek; należy jednak pamiętać, że chcąc mieć dobry kompot ze śliwek nieobieranych musimy usunąć z nich przez wytarcie nalot woskowy, który psuje smak i wygląd kompotu; gruszki zaś należy obrać i zależnie od wielkości podzielić na połowy względnie użyć w całości.

Dżemy z owoców jesiennych są tanie i łatwe do zrobienia. Przyrządzamy je na ulepie, biorąc 50—60 dkg cukru na 1 kg owoców, postępując według wskazówek umieszczonych na str. 248 w numerze 12/38 „Pani Domu". Dla łatwiejszego krzepnięcia dżemu ze śliwek czy gruszek możemy dodać trochę wyciągu z jabłek (o wyciągach z owoców patrz str. 277 nr 13—14/1938 r. „Pani Domu").

KONFITURY

Konfitury jako bardziej kosztowne ze względu na większe zapotrzebowanie cukru są obecnie mniej wyrabiane, ustępując miejsca innym przetworom owocowym, jak dżemy lub marmolady, które mają większe zastosowanie w codziennych jadłospisach. Nie możemy jednak zrzec się zupełnie przygotowywania konfitur, gdyż są one niezastąpione przy dekoracji ciast i jako dodatek do legumin.

Dobór owoców. Na konfitury bierzemy owoce dobrze wyrośnięte i pierwszego gatunku, gdyż owoce mało wyrośnięte i niedojrzałe marszczą się w ulepie i stają się twarde. Bardzo ważny jest również wybór odmian. Z gruszek wcześniejszych bardzo dobre na konfitury są jedwabnice (stara odmiana), królowa przedziałkowa, z późniejszych zaś bergamoty, salisbury i wszelkie odmiany z miąższem jędrnym, małowodnistym i niezbyt ciemniejącym po obraniu. Z jabłek odpowiednie są wszystkie odmiany renet, a najlepsza z nich „królowa". Ze śliwek jesiennych — węgierki.

Przygotowanie owoców. Śliwki należy nakłuć jeżeli chcemy mieć konfiturę ze skórką; jeżeli mają być obierane — należy je parzyć wrzącą wodą po kilka i gdy skórka zacznie łatwo schodzić obieramy je i wkładamy do wody zakwaszonej kwaskiem cytrynowym w stosunku 5 g kwasku na litr wody. [1])

Śliwki można smażyć z pestkami w całości lub podzielone na pół bez pestek.

Gruszki i jabłka obieramy, wyjmujemy gniazda nasienne i dzielimy je na kilka części, mniejsze na połowę, zupełnie małe zostawiamy w całości; następnie wkładamy je do zakwaszonej wody. Owoce obrane obgotowujemy w czystej wodzie lub w słabym ulepie (20—30 dkg cukru na litr wody) co ma na celu zmiękczenie tkanki, aby owoc lepiej nasiąkał cukrem.

Czas gotowania zależy od stopnia dojrzałości i odmiany. Jabłka gotuje się od ½ do 5 minut, gruszki od kilku do kilkudziesięciu minut. Do gotowania należy brać małą ilość wody, aby nie ługować owoców, dlatego też najlepiej gotować partiami.

Przygotowanie ulepu odbywa się tak jak do dżemów (str. 248 nr 12/38 „Pani Domu").

Gotowanie konfitur może być jednorazowe lub wielokrotne. Jednorazowe polega na włożeniu owoców do ulepu i smażeniu ich do odpowiedniej gęstości, potrzebnej do utrwalenia i zachowania wyglądu i smaku. Ten sposób stosujemy do owoców drobnych jak: porzeczki, maliny, czereśnie, wiśnie, dereń itp. W czasie gotowania odstawiamy konfiturę kilka razy z ognia na dwie lub trzy minuty i zbieramy piankę. Konfiturę dostatecznie usmażoną poznajemy albo mierząc temperaturę wrzenia, która w tym wypadku wynosi 104^0—105^0 C. albo też „na oko" czyli po wyglądzie: gdy owoce toną w ulepie, pianki tworzy się mało i owoce błyszczą, a na powierzchni konfitury po jej odstawieniu z ognia powstaje kożuszek, wtedy konfitura jest już dostatecznie wysmażona.

Gotowanie wielokrotne polega na tym, że po jednorazowym zagotowaniu owoców, względnie kilkuminutowym gotowaniu ich w ulepie, konfitury studzimy, wstawiając je do naczynia z zimną wodą albo wylewając na salaterkę i pozostawiając do wystygnięcia.

Przerwy w gotowaniu mają na celu powolne nasiąkanie owoców cukrem, co zapobiega ich rozgotowywaniu się.

Jeżeli gotowanie i studzenie powtórzymy dwa lub trzy razy — to owoce nasiąkną cukrem do gęstości równej prawie gęstości ulepu i wtedy już nie rozgotują się. W przeciwnym razie ulep otaczający owoce jako znacznie gęstszy od tego, który znajduje się w owocach, wrze przy wyższej niż ten ostatni temperaturze i wskutek tej różnicy temperatur (owoców i ulepu) owoce pękają. Zrozumienie tej zasady jest bardzo ważne i stanowi cały sekret zapobiegania rozgotowywaniu się konfitury.

To samo odnosi się do dżemów jeżeli zależy nam, aby owoce w skrzepłej galaretce lub marmoladzie były całe. Wielokrotnym gotowaniem posługujemy się przy smażeniu konfitur z dużych owoców jagodowych lub pestkowych, jako łatwo ulegających rozgotowaniu.

Konfitura z gruszek

1 kg gruszek, 1 kg cukru, 3/8 litra wody.

Gruszki obrane, pokrajane i ugotowane na półmiękko włożyć do ulepu zrobionego z 0.75 kg cukru na 3/8 litra wody i gotować około 20 minut. Następnie wsypać resztę cukru, gotować jeszcze kilka minut i ostudzić. Po tym powtórnie zagotować i smażyć do temperatury wrzenia 105^0 C lub do wyglądu szklistego.

Jeżeli gruszki są miękkie i dojrzałe wówczas przyrządzamy ulep od razu z całej ilości cukru, biorąc na 1 kg cukru ¼ litra wody, a w ciągu gotowania robimy więcej przerw.

---

[1]) Ciemnienie obranych owoców jest następstwem utleniania czyli łączenia się tlenu powietrza z pewnymi zawartymi w owocu związkami dzięki działaniu enzymów czyli fermentów. Wkładając owoce do wody odcinamy dostęp powietrza. Dodając kwasu wstrzymujemy działanie enzymów. Intensywniejszym środkiem zapobiegawczym jest obgotowanie owoców czyli blanszowanie (bielenie), enzymy bowiem giną w wysokiej temperaturze. Niektóre odmiany owoców ciemnieją więcej inne zaś mniej, co zależy od zawartości w nich enzymów utleniających i dlatego właśnie zachodzi konieczność odpowiedniego wyboru odmiany.

Gotowane dłużej w mosiężnych miskach gruszki często nabierają czerwonego zabarwienia, co jest skutkiem tworzenia się cukrów prostych pod wpływem temperatury i związków miedziowych, powstających pod działaniem kwasów na miedź. W obecności cukrów prostych i związków miedziowych także i inne jasne owoce, jak: czereśnie, galarety jabłeczne zabarwiają się na kolor rudy lub czerwony. Zapobiec temu można używając do gotowania tych konfitur rondla emaliowanego (emalia oczywiście musi być cała, bez uszkodzeń), albo też skracając możliwie czas gotowania, aby jak najmniej cukru przemienić (zinwertować) i wytworzyć jak najmniej związków miedziowych.

Konfitura z jabłek lub pigw.

1 kg owoców, 1½ kg cukru, 3/8 litra wody.

Po wyjęciu gniazd nasiennych obrane i pokrajane na równe kawałki owoce (średnie jabłka krajemy na 6—10 części), wkładamy do wrzącej, lekko zakwaszonej kwasem cytrynowym wody i gotujemy do miękkości. Następnie wkładamy je do ulepu zrobionego z 1 kg cukru i 3/8 litra wody i gotujemy wolno przez kilka minut. Następnie robimy przerwę dla ostudzenia konfitury. Po ostudzeniu zagotowujemy powtórnie, wsypujemy resztę cukru i smażymy powoli do temperatury wrzenia 105° C lub do wyglądu szklistego.

Gdyby owoce zaczęły się rozgotowywać trzeba zrobić przerwę drugi raz aby nie dopuścić do rozgotowania. Do jabłek przeznaczonych na suchą konfiturę dodajemy w czasie smażenia trochę ananasu, lub po odstawieniu konfitury z ognia parę kropli ananasowych.

Konfitury z dereniu

1 kg dereniu, 1,20 kg cukru, 3/s litra wody.

Dereń dojrzały lecz jędrny, dobrze wyrośnięty wymyć i powyjmować pestki, nacinając nożem koniec owocu z pozostałością kielichową i podważając naokoło pestkę wykałaczką albo stalówką. Ulep należy przygotować z całej proporcji cukru i wody, włożyć do niego owoce i gotować zbierając dokładnie szumowiny, aż do temperatury wrzenia 105° C czyli do wyglądu szklistego.

Konfitura ze śliwek węgierek

1 kg śliwek, 1 kg cukru, ¼ litra wody.

Obrane śliwki włożyć do ulepu zrobionego z całej proporcji cukru i wody, raz zagotować i ostudzić. Potem zagotować drugi raz, smażyć około 5 minut i powtórnie ostudzić. Następnie trzeci raz gotować do odpowiedniej gęstości lub temperatury wrzenia 105° C. Jest to konfitura odpowiednia dla dekoracji tortów i ciast, zastępująca konfiturę morelową, od której jest znacznie tańsza.

Śliwki sterylizowane bez cukru

Śliwki dojrzałe, ładnie zabarwione, jędrne wymyć i wytrzeć oraz powyjmować pestki nacinając miąższ z boku.

Następnie, uważając aby owoce nie porozdzielały się na połowy, ułożyć je w słojach hermetycznie zamykanych, zamknąć i sterylizować w temperaturze 80° C przez 25 minut, a następnego dnia przez 20 minut. Jeżeli chcemy mieć śliwki twardsze i słodsze, przesypujemy je w słoju miałkim kryształem, biorąc na 1 kg owoców 25 dkg cukru i sterylizujemy jak wyżej.

Używa się je zimą jak świeże do wszelkiego rodzaju ciast, placków i knedli.

SUCHE KONFITURY

Najbardziej na suchą konfiturę nadają się gruszki, rajskie jabłuszka, śliwki, jabłka, pigwy, morele i renklody. Przygotowujemy z nich zwykłą konfiturę, po czym owoce wyjmujemy z ulepu na sito i stawiamy w ciepłym miejscu (w uchylonym piecyku lub na płycie kuchennej) na całą noc, żeby obsiąkły i obeschły. Potem otaczamy je w przesianej mączce cukrowej i powtórnie obsuszamy. Na dłuższe przechowanie układamy warstwami w pudełku z dykty lub tektury, albo w puszce blaszanej, przekładając każdą warstwę pergaminowym papierem. Zamiast obsypywać mączką cukrową można obsuszone owoce lukrować.

Lukier przygotowujemy z następującej proporcji: 50 dkg cukru - rafinady, pół szklanki wody. Należy zagotować cukier z wodą na wolnym ogniu ciągle mieszając, a gdy się rozpuści przykryć i gotować „do nitki" tzn. dotąd, aż kropla spuszczona z końca łyżki wyciągać się będzie jak nitka. Następnie lukier należy odstawić, powierzchnię jego spryskać wodą, aby parując nie krystalizował się na powierzchni, przykryć pokrywą i przestudzić. Gdy jest jeszcze letni ukręcać aż zbieleje i stężeje. Pod koniec ukręcania dodać sok z cytryny i do półpłynnego lukru wkładać owoce, otaczać, wyjąć widelcem i układać na sicie. Gdy lukier obeschnie dosusza się owoce jak suchą konfiturę.

Uwaga. Najlepiej jest przygotowywać suchą konfiturę w miarę potrzeby na krótko przed użyciem.

Marmoladki

1 kg przecieru z jabłek, 70—80 dkg cukru, trochę kwasku cytrynowego.

Na marmoladki bierzemy jabłka bogate w związki pektynowe, jak: oliwki, papierówki, antonówki, szare renety, pepiny londyńskie i w ogóle wszelkie odmiany dające się piec.

Czysto umyte owoce ułożyć na blasze wyłożonej papierem pergaminowym i upiec w średnio gorącym piecyku, żeby się nie przypaliły. Jeszcze gorące przetrzeć. Przecier i cukier włożyć do rondla i gotować ciągle mieszając od dna łopatką, wyżej podaną proporcję 10—15 minut, mniejszą ilość krócej. W końcu gotowania dodać kwasek cytrynowy w proszku. Ugotowaną masę natychmiast wylać na papier pergaminowy i rozsmarować na grubość 1 cm.

Gdy masa skrzepnie, foremką lub kieliszkiem należy wykroić marmoladki w kształcie półksiężyców, trójkątów itp., ułożyć na sicie i osuszyć w letnim piecu (35° C), albo zostawić na noc na płycie kuchennej. Potem obsypujemy marmoladki miałkim cukrem kryształem lub mączką cukrową. Na dłuższe przechowanie układamy marmoladki w pudełku jak suchą konfiturę.

Uwaga: do natychmiastowego użycia nie potrzeba marmoladek osuszać tylko świeże obsypać cukrem kryształem.

Ser jabłeczny

3 kg przecieru z jabłek, 30—50 dkg cukru, 10 dkg smażonej skórki pomarańczowej, 5 dkg migdałów lub wyłuskanych orzechów włoskich bez skórki.

Przecier przygotowany jak na marmoladki włożyć do rondla i ciągle mieszając gotować aż masa zgęstnieje. Po-

tem dodać cukier, pokrajaną w paski skórkę pomarańczową, pokrajane migdały lub orzechy i gotować w dalszym ciągu aż masa stanie się szklista i po przeciągnięciu łopatką głęboko od dna przestanie się zlewać. Wówczas blachę do pieczenia strucli czy keksu wykładamy papierem pergaminowym i do niej wkładamy masę dobrze ją upychając, aby nadać odpowiedni kształt. Po ostudzeniu wyjmujemy ser z formy, zdejmujemy z niego papier i obsuszamy. Gotowy owijamy w papier pergaminowy i przechowujemy w suchym przewiewnym miejscu. Przechowuje się bardzo długo i dobrze.

POWIDŁA

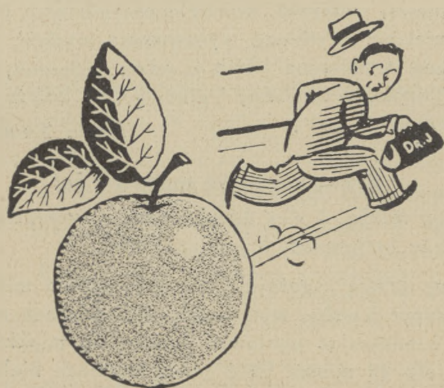
Powidłami nazywamy miazgę owocową lub przecier z owoców, rozgotowanych z małą ilością cukru lub zupełnie bez cukru do gęstości dającej się rozsmarować.

Sposób przyrządzania powideł jest bardzo prosty. Polega on na usunięciu z owoców wody przez długie gotowanie w celu zgęszczenia kwasów i cukrów naturalnych znajdujących się w owocach. Bardzo ważne jest ciągłe mieszanie w czasie gotowania, zapobiega ono przypalaniu się masy i zwiększa powierzchnię parowania, przyspieszając w ten sposób wyparowanie wody.

Do mieszania używamy drewnianego wiosełka lub mieszadła. Do gotowania powideł najlepsze są naczynia płaskie, miedziane, pobielane lub aluminiowe.

Wybór owoców. Na powidła bierzemy owoce zupełnie dojrzałe. Najlepsze są śliwki węgierki. Używa się również jabłek i gruszek, jednakże z samych jabłek powidła są za gęste, z gruszek znów za słodkie i nietrwałe. Poprawiamy więc smak powideł jabłecznych i gruszkowych przez domieszanie ¼ części śliwek albo 1/5 — 1/6 części żurawin względnie borówek. Bardzo dobrym dodatkiem do powideł jabłecznych czy gruszkowych są przetwory bez cukru z porzeczek i czarnych wiśni. Sposób ich przyrządzania podano w numerze 13—14/1938 „Pani Domu".

Przygotowanie owoców. Jabłka pieczemy lub rozgotowujemy w niewielkiej ilości wody, a następnie przecieramy w celu usunięcia części niejadalnych. Żurawiny i borówki również rozgotowujemy a potem przecieramy, aby uzyskać gładką masę.



Jabłko co wieczora
odpędza doktora

Powidła ze śliwek

Śliwki przygotować jak wyżej, rozgotować bez wody z początku na małym ogniu, ciągle mieszając. Rozgotowaną masę można przetrzeć, jednakże powidła śliwkowe lepsze są bez przecierania. Jeżeli śliwki były dojrzałe, cukru nie dodajemy zupełnie tylko gotujemy kilka godzin aż masa zgęstnieje i zacznie się łatwo przypalać. Gotowe powidła wlewamy gorące do czystych naczyń, najlepiej kamiennych, do pełna. Gdy ostygną przykrywamy ich powierzchnię papierem pergaminowym, umoczonym w nasyconym roztworze benzoesu, następnie przykrywamy grubym papierem i mocno obwiązujemy.

Powidła z jabłek

Gotujemy je tak samo jak ze śliwek, tylko na 5 kg mieszanego przecieru (jabłka, śliwki i borówki) dodajemy 1—1½ kg cukru.

L. Januszewska.

W sezonie melonów

Melon jako przekąska

Melon obrać ze skóry, wyjąć pestki, pokrajać na kawałki w kształcie kostki cukru, ułożyć na półmisku, posypać solą i pieprzem, skropić sokiem z cytryny. W każdy kawałek melona wbić wykałaczkę, aby ułatwić branie z półmiska. Podawać jako przekąskę.

Surówka z melona

Melon obrać ze skóry, wyjąć pestki, podzielić i pokrajać na cienkie talarki. Jabłka obrać ze skórki i pokrajać również na sienkie plasterki. wymieszać z melonem, ułożyć warstwami w szklanej salaterce, przesypując mączką cukrową. Skropić sokiem z cytryny i arakiem lub rumem i wynieść w chłodne miejsce na dwie godziny. Podawać na zakończenie obiadu lub na słodkie przyjęcie, jako wykwintną sałatkę owocową. Do sałatki można podawać osobno w salaterce ubitą śmietankę z cukrem i wanilią.

Krem z melona i śmietany

½ kg melona, ½ litra śmietany lub śmietanki, ½ laski wanilii, 15 dkg mączki cukrowej, 6 listków żelatyny, 1 cytryna.

Obrany melon, bez pestek drobno pokrajać i skropić sokiem z cytryny. Śmietanę ubijać w chłodnym miejscu, dodając po trochu mączki cukrowej z wanilią. Gdy śmietana będzie ubita, dodać wymoczoną i rozpuszczoną w odrobinie gorącej wody żelatynę i w dalszym ciągu ubijać, w końcu dodać melon i wymieszać go ze śmietaną. Krem wyłożyć do formy i wynieść na lód.

Krem z melona

1 kg melona, 15 dkg cukru, 1 cytryna, kieliszek rumu, 6—8 listków żelatyny, 3—4 białka.

Obrany i pokrajany melon bez pestek rozgotować, przetrzeć przez sito i gotować jeszcze chwilę aby wyparował i zgęstniał. Wówczas dodać cukier i przesmażyć, w końcu dodać sok z cytryny, rum, rozpuszczoną żelatynę i wymieszać. Osobno ubić na parze pianę, gdy już będzie sztywna dodawać po trochu masę z melona, ciągle ubijając. Gdy wszystko się połączy wylać do formy lub na salaterkę i wynieść na lód.

K. Albrechtówna.

Jadłospisy i przepisy

Jadłospisy z mięsem

I

OBIAD. Zupa ze świeżych grzybów z kaszą perłową (przyrządzić jak zupę ze smardzów, Nr 10/1938 r.). Kabaczki (czyli dynia szparagowa) nadziewane mięsem w sosie pomidorowym. Kompot ze śliwek.

KOLACJA. Ziemniaki duszone z cebulą (Nr 20, 1937 r.), ogórki kiszone. Herbata i grzanki słodkie (Nr 15—16, 38).

II

OBIAD. Rosół z kluskami lanymi. Sztuka mięsa, ziemniaki, mizeria ze śmietaną. Jabłka nadziewane w galarecie.

KOLACJA. Marchew gotowana z fasolką szparagową krajaną, smażone grzanki z bułki. Herbata, chleb z miodem lub dżemem.

Jadłospisy jarskie

III

OBIAD. Zupa pomidorowa podprawiana śmietaną z ryżem. Kalafiory zapiekane pod beszamelem. Placek z sera i ziemniaków, kompot z gruszek i melona.

KOLACJA. Ziemniaki gotowane posypane jajami siekanymi i koperkiem, mleko zsiadłe roztrzepane, przygotowane z mleka gotowanego lub pasteryzowanego.

IV

OBIAD. Zupa jarzynowa z masłem. Pomidory faszerowane ryżem i jajami ugotowanymi na twardo, polane śmietaną. Legumina z chleba razowego (nr 1/38) lub biszkopt z sosem waniliowym.

KOLACJA. Kotlety z ziemniaków (nr 20/37) z sosem ogórkowym lub pieczarkowym. Herbata.

V

OBIAD. Zupa owocowa - garus podprawiana śmietaną (nr 19/1937) z ziemniakami. Kotlety z kapusty z sosem musztardowym. Krem z kaszki manny i jaj.

KOLACJA. Twarożek — surówka ze śmietaną. Jabłka smażone w cieście naleśnikowym posypane mączką cukrową. Herbata.

VI

OBIAD. Zupa z fasolki szparagowej ze śmietaną. Omlet francuski (nr 2/1938 r.), grzyby duszone bez śmietany, ziemniaki. Jabłka pieczone, ciastka cynamonki (nr 17/1937).

KOLACJA. Bakłażany z pomidorami (nr 18/1937 r.), chleb Grahama. Herbata i placek ze śliwkami lub ciastka domowe.

Przepisy

Kabaczki nadziewane mięsem

1 kg 60 dkg kabaczków, woda, sól; 40 dkg mięsa mielonego, mała bułka, jajo, 3 dkg cebuli, 3 dkg tłuszczu, ½ litra sosu pomidorowego.

Kabaczki opłukać, obrać, podzielić w poprzek na kawałki grubości 8 cm, wydrążyć z jednej strony, zostawiając dno grubości 1½—2 cm. Wydrążone kabaczki włożyć do wrzącej osolonej wody, zagotować kilka razy, osączyć; miejsce wydrążone wypełnić mielonym mięsem przygotowanym jak na kotlety siekane. Nadziane kabaczki ułożyć w szerokim, niskim rondlu, podlać małą ilością wywaru pozostałego z obgotowywania kabaczków i gotować około pół godziny. Przed podaniem zalać sosem pomidorowym i kilka razy zagotować. Zamiast gotować w rondlu można kabaczki zapiec w naczyniu ogniotrwałym w piecu i przed podaniem zalać sosem. Podawać jako danie główne lub jako przystawkę.

Uwaga. Zamiast mięsem można kabaczki nadziać ryżem wymieszanym z posiekanymi jajami ugotowanymi i smażoną cebulą, pozostawiając sos ten sam.

Jabłka nadziewane w galarecie

4 jabłka kompotowe, 10 dkg cukru, 2½ szklanki wody, 7 listków żelatyny, 1 łyżka rumu, 10 dkg marmolady wiśniowej lub konfitur.

Jabłka opłukać, obrać, podzielić na pół, wydrążyć środki. Wodę zagotować z cukrem, włożyć jabłka i ugotować je do miękkości, nie dopuszczając do rozgotowania. Ugotowane jabłka ułożyć na szklanej salaterce, napełnić wydrążone środki marmoladą lub konfiturami i zalać galaretką. Galaretkę przygotować w następujący sposób: żelatynę namoczyć w wodzie zimnej, wycisnąć, rozpuścić w gorącym syropie, pozostałym z gotowania jabłek w ilości ½ litra, dodać rumu, wymieszać. Gdy galaretka wystygnie, ale będzie jeszcze płynna, zalać nią jabłka. Podawać, gdy galaretka stężeje.

S. Witkowska.

Tani placek z serem

60 dkg ugotowanych ziemniaków, 60 dkg sera białego, 20 dkg cukru, 2 łyżki śmietany, 7 dkg masła, 4 jaja, wanilia, rodzynki i smażona skórka pomarańczowa.

Ziemniaki przecisnąć przez maszynkę do ziemniaków, ser przepuścić przez maszynkę do mięsa. Żółtka utrzeć z cukrem i śmietaną, dodać ser, ziemniaki, wanilię, 5 dkg masła, rodzynki, skórkę pomarańczową i dokładnie wymieszać. Brytfannę wysmarować masłem. Z białek ubić pianę, wymieszać lekko z serem połączonym z dodatkami, wyłożyć do formy i piec około 1 godziny.

Maria Tarnawska.

Krem z kaszki manny i jaj

½ litra mleka, 5 dkg kaszki manny, wanilia tarta lub skórka cytrynowa, 2 jaja, 1 białko.

Połowę mleka zagotować, do pozostałego mleka zimnego wsypać kaszkę, wymieszać, wlać od razu na mleko wrzące i mieszając ugotować kaszkę do miękkości, co trwa około 10 minut. Ubić pianę z trzech białek i następnie wkładać ją po trochu do ugotowanej kaszki, ciągle mieszając (podczas łączenia z pianą kaszka powinna stać na małym ogniu, aby się nie przypaliła). Po zdjęciu

z ognia, gdy kaszka trochę przestygnie, wbić po jednym 2 żółtka i szybko wymieszać, a następnie dodać utartą wanilię lub otartą skórkę z cytryny.

Uwaga. Jeśli żółtka są potrzebne do obiadu — krem można przygotować z samych białek.

S. Witkowska.

Ciastka karlsbadzkie

20 dkg mąki, 10 dkg mączki cukrowej, ½ laski wanilii, 15 dkg masła, 4 żółtka gotowane przetarte przez sito, sok z 1 cytryny, 15 dkg marmolady do przekładania.

Na lukier:

20 dkg mączki cukrowej, sok z 1 cytryny, trochę ciepłej wody.

Zagnieść ciasto z mąki, mączki cukrowej, wanilii, masła i żółtek, dodać sok z cytryny, doskonale wyrobić i wystawić w chłodne miejsce aby stężało. Następnie rozwałkować i wykroić okrągłe ciasteczka wielkości 50-groszówki. Po upieczeniu polukrować z jednej strony i po wyschnięciu zlepiać po dwa stroną nielukrowaną, smarując marmoladą.

Lukier biały przyrządzamy w następujący sposób: do mączki cukrowej dodać sok z cytryny i ucierać; dla rozrzedzenia wlać trochę ciepłej wody.

J. Jurewiczówna.

Mięso tatarskie

Mieloną wołową polędwicę doprawić do smaku solą, pieprzem, musztardą, tartą cebulą i odrobiną oliwy. Podawać surową na przekąskę lub używać jako dodatek do kanapek. Ten niemiecki i skandynawski przysmak jest uważany jako bardzo odpowiedni środek odżywczy dla wątłych dzieci, ozdrowieńców i osób anemicznych. Jeżeli mięso tatarskie przeznaczamy specjalnie dla dzieci, to zamiast musztardy i pieprzu dodać do smaku mielonego, dobrze wymoczonego śledzia i surowe żółtko.

M. S G.

Masa z surowej wątroby

15 dkg cielęcej lub wieprzowej wątroby, ½ śledzia pocztowego, 1 dkg szczypiorku lub cebuli, 1 żółtko, (majeranek).

Śledzia wymoczyć, sprawić, oddzielić połowę i przetrzeć przez sito. Wątrobę opłukać, pokrajać, przetrzeć przez sito. Wymieszać śledzia, wątrobę i żółtko, dodać siekanego szczypiorku. Cienkie kromki czarnego chleba posmarować masłem i na to nałożyć masę z wątroby, przybrać cytryną, ogórkiem itp.

Uwaga: potrawa odpowiednia dla dzieci i dorosłych, zwłaszcza dla osób anemicznych.

Z. Czerny.

Twarożek-surówka

25 dkg osączonego twarogu lub świeżego białego sera, pęczek rzodkiewek, ogórek świeży (lub ½ ogórka świeżego i ½ kiszonego), szczypiorek, sól, 20 dkg śmietany. Do ubrania główka sałaty zielonej i pomidor lub ½ pęczka rzodkiewek.

Rzodkiewki pokrajać w plasterki, ogórek obrać i pokrajać w ćwierć-plasterki, szczypiorek pokrajać drobno. Ser pokruszyć łyżką w misce, dodać pokrajane jarzyny, śmietanę, sól i wymieszać razem. Wyłożyć twarożek na liście sałaty, licząc łyżkę masy na liść, ubrać ozdobnie wyciętą rzodkiewką lub pomidorem. Podać na szklanym półmisku.

Uwaga: twarożek ten podany z razowym chlebem stanowi potrawę pełnowartościową.

S. Witkowska.

KONGRES DZIECKA .

Jak już donosiliśmy w dniach 2, 3 i 4 października r. b. odbędzie się w Warszawie Kongres Dziecka. W programie obrad, wysuwając dwa zasadnicze postulaty — stosunek do dziecka i prawa dziecka, Komitet Organizacyjny Kongresu przewidział następujące referaty: Dziecko i człowiek dorosły — St. Dobrowolski; Dziecko i rodzina — prof. J. Cz. Babicki; Prawo dziecka do szkoły — prof. H. Radlińska; Dziecko w polskim prawie rodzinnym — prof. dr St. Gołąb; Zdrowie dziecka — prof. G. Godlewski; Wczasy dziecka — A. Walicka-Chmielewska; Dziecko jako przedmiot troski świata — W. Wojtowicz-Grabińska.

Dużym urozmaiceniem, a jednocześnie popularyzacyjną, propagandą idei Kongresu o charakterze dydaktycznym będzie Wystawa Dziecka, obejmująca wszelkie zagadnienia związane z losem dzieci w Polsce.

Uczestnikami Kongresu mogą być osoby delegowane przez organizacje społeczne z całego kraju. Opłata wynosi zł 5.— Biuro Komitetu Kongresu Dziecka mieści się przy ul. Koszykowej 19 m. 12a.

AUDYCJE DLA MŁODZIEŻY SZKOLNEJ.

Polskie Radio w porozumieniu z Ministerstwem W. R. i O. P. wprowadza od dnia 1 września b. r. audycje dla uczniów pierwszej klasy licealnej, które poruszać będą zagadnienia życia współczesnego w celu uzupełnienia nauki szkolnej. Audycje te odbywać się będą co czwartek od godz. 16.15—16.35.

Przedruk dozwolony za każdorazowym upoważnieniem Redakcji. Rękopisów autorskich nie zwraca się.
Za dział ogłoszeniowy Redakcja nie przyjmuje odpowiedzialności.

Cena pojedyńczego egzemplarza dwutygodnika „Pani Domu": 70 groszy.

Warunki prenumeraty. W kraju rocznie zł 12, półrocznie zł 6, kwartalnie zł 3. Za granicą rocznie zł 20. Dla członkiń Zw. Pań Domu rocznie zł 10 półrocznie zł 5, kwartalnie zł 2.50.
Prenumeratę zniżkową uwzględnia się jedynie w wypadku podania N-ru legitymacji członkowskiej.
Konto czekowe w P. K. O.: Pani Domu Czasopismo Nr 7.740.
Zmianę adresu uskutecznia się za opłatą gr 25; konieczne jest wyraźne podawanie imienia i nazwiska oraz dokładnego dawnego i nowego adresu.
Numery okazowe wysyła się po nadesłaniu adresu i 30 gr w znaczkach pocztowych.
Ceny ogłoszeń: cała strona zł 300.—, ½ str. zł 170.—, ¼ str. zł 90.—, ⅛ str. zł 50.—. W tekście ceny o 50% wyższe.

Adres Redakcji i Administracji PANI DOMU: Warszawa, Nowy Świat 9, tel. **8-70-80.**

Wydawca: M. Romanowa. **Redaktorki:** Zofia Brykalska i Marya Romanowa.

8561 Drukarnia Gospodarcza, Warszawa, Al. Jerozolimskie 79. Tel. 8-84-12, 8-28-02.

45,
608[28] / 111082